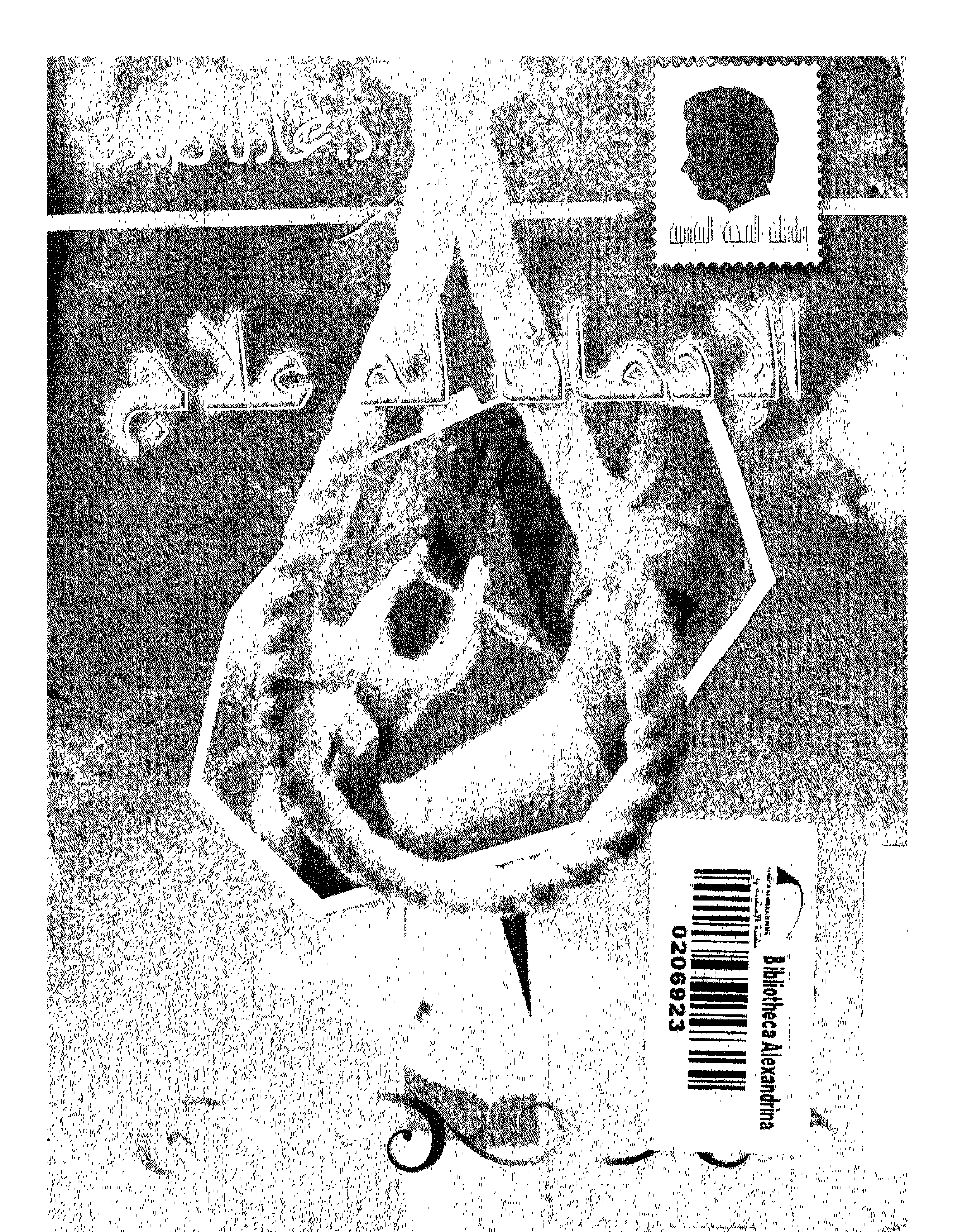


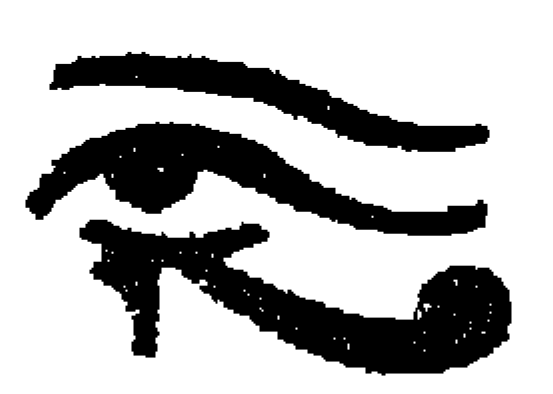
د. عادل صادق
سلسلة الصحة النفسية
الإدمان له علاج
Bibliotheca Alexandrina
0206923

الادمان .. له علاج

د. عـادل صـادق

الطبعة الثانية

١٩٩٩ م



مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع
١٤٤ شارع طيبه - سبورتنج
ت : ٥٩٧٢١٧١ - فاكس: ٤٩٢١٢٨٤

رقم الايداع : ٩٩/٧٢٧٣

الترقيم الدولى : I. S. B. N
: 977 - 5903 - 18 - 1

تصميم الغلاف .. طارق عبد الغنى

الادمان .. له علاج

❖ إهداء

. إلى من يمتنع عن رمي الحجارة على المخطئين والآثمين ..

.. وهو الشريف الذي لا يسقط عيوبه على الآخرين ..

.. وهو الشجاع الذي يحترم ضعف الإنسان ..

.. وهو النبيل الذي لا يزدري المعيبين ..

المؤلـــف

•• المقدمة

.. في أحد الأيام وأنا في المدرسة الإعدادية دخل أحد المدرسين الفصل واختار عشرة من التلاميذ - وكنت منهم - وضربنا بقسوة علي ظهور أيدينا بجانب المسطرة الحاد فأدمت أصابعنا وأحدثت ألماً شديداً .

.. ولكن ألماً من نوع آخر نشب بما وراء ضلوعي وسببه أنني لم أعرف لم عُوقبت .

وظللت بعدها لعدة شهور أشعر بالخوف من أن يحل بي عقاب مفاجيء بدون سبب .. وحتي الآن أشعر برفض داخلي لأي شيء لا أفهم له سبباً ولا أرتاح لأي شيء غامض أو غير محدد وأضيق حين لا أجد معني للأشياء والمواقف والأحاسيس والأفكار والعلاقات .. فلأن للانسان عقل فلابد أن يعثر علي معني لكل شيء .. وقمة مأساة الإنسان ألا يجد معني لوجوده .. فذلك هو الضياع .. وضياع أكثر ألا يجد معني لهذا الكون ..

- ماذا يفعل مثل هذا الإنسان الضائع ؟

.. أي دافع لأن يعيش يومه وأي أمل يمكن أن يتوقعه من غده .

.. وأي مشاعر يمكن أن يولدها له إحساسه بالضياع : الخوف !! القلق !! الاكتئاب !! أم كل هذه المشاعر مجتمعة من الممكن أن تدهمه وأن تطحنه ؟

.. وإزاء كل هذه الأحمال الثقيلة يود الإنسان لو فقد هذا العقل الذي لم تعد له فائدة .. فإذا كانت وظيفة العقل أن يدرك الأسباب وأن يبحث عن المعاني . ففشله في ذلك يلغي أحقيته في الوجود وهذا في حد ذاته أكبر مصدر للألم وأقوي سبب لأن يشعر الإنسان بالحزن وأن يأسي علي نفسه .

.. فماذا هو إذن فاعل .. ؟

- إما أن يُطلق الرصاص علي هذا العقل .. أو ينفصل عن الواقع بفعل المرض العقلي . أو يفصل وعيه عن الواقع بفعل مادة اهتدي اليها بغريزة الاحتياج .

وتلك المحاولات للسيطرة علي الألم والحزن تتشابه وتقود إلي نفس النتيجة : "الغيبوبة" ..

.. والغيبوبة هي قمة الانفصال عن الواقع ولا تتحقق إلا بإحدي الوسائل الثلاث السابقة : الموت .. المرض العقلي .. المواد المخدرة ..

.. ويحاول الإنسان بوسائل أخري أن يحصل علي درجات مختلفة من اختلال الوعي أي من الانفصال عن الواقع : فينغمس في عمله أو ينكب علي فنه أو يقامر بماله أو يقامر بعمره أو يهاجر .. أو أي شيء ينزعه من جسده ويفصله عن وعيه .

وهناك مرض في الطب النفسي يعرف باسم " الهستيريا

الانفصالية ومن أعراضه أن يفقد الإنسان الذاكرة وخاصة ينسي اسمه وعمله ومقر سكنه .. أي ينسي من هو .. من أين جاء ؟ وأين يذهب؟ لا يعرف.. ! ومن أعراضه الشرود .. أي يذهب بعيداً جداً .. يغادر المكان الذي يعمل فيه والذي يسكن فيه إلي مكان جديد .. لا يعرف فيه أحداً ولا يعرفه أحد ولا هو يعرف نفسه .. ويبدأ من جديد .. وكأنه ولد من جديد..

.. ومن أعراض الهستيريا الانفصالية أيضاً انفصال الإنسان عن شخصيته لساعات وتقمصه - دون أن يدري - شخصية جديدة مختلفة تماماً عن شخصيته الأصلية .. شخصية تنطلق وتعربد تمزح وتمرح .. تدمر أو تقتل .. تفعل ماتشاء .. أو تفعل ما تود أن تفعل دون قيود أو حدود أو مراعاة لقانون أو أصول .. ثم ترتد إلي الإنسان شخصيته الاصلية ولا يتذكر أي شيء مما صدر منه تحت الشخصية الثانية ..

.. لماذا يصاب الإنسان بالهستيريا الانفصالية ..؟

.. لأنه لم يعد يقوي علي تحمل الواقع .. لم يعد يقوي علي تحمل الضغوط والصراعات .. والأعراض الهسترية هي فترات من الراحة .. من الهروب.. لا يتحقق ذلك إلا باختلال الوعي .. وعي الإنسان بنفسه ووعيه بواقعه.

.. والنوم هو شكل آخر من أشكال الغيبوبة ويحقق للإنسان ساعات

من الانفصال عن الواقع حتي يستريح جسده وأيضا يستريح عقله .

.. إذن هذه الغيبوبة أو هذا الانفصال هو بحث عن الراحة .. والمتعب هو الذي يسعي للراحة .. وثمن هذه الراحة قد يكون باهظاً : الموت .. أو المرض .. أو الإدمان

.. والإدمان مرض وهو أيضاً عرض للمرض .. والإدمان هو أيضاً شكل تدريجي للموت .. وهو الموت كل لحظة .. والموت لحظة بلحظة ..

.. وإذا عرفنا لماذا ينتحر بعض الناس .. وإذا عرفنا لماذا يصاب بعض الناس بالمرض النفسي والمرض العقلي فإننا سوف نعرف بسهولة لماذا يدمن بعض الناس .

.. وهذا كتاب عن الإدمان .. اقتصر علي نوع واحد من الإدمان وهو إدمان المواد .. وهي مواد اخرجها الله من باطن الأرض ومواد أخري استطاع أن يصنعها الإنسان من مواد أخري خلقها الله أيضاً ولا شيء في الكون إلا من صنعه وخلقه ..

.. والكتاب يحمل رسالتين : الأولي أن ليس كل مدمن سيئاً .. بل السيئون قليلون جداً .. أما الكثيرون فهم المتألمون .. والثانية أن هناك علاجاً شافيا لكل الحالات بشرطين : الحب .. والإخلاص ..

د. عادل صادق

•• قصة قصيرة .. ولكن حزينة بليغة

بداية فهمي الحقيقي لمعنى كلمة «إدمان» كان منذ عشر سنوات حين جاءت لعيادتي فتاة صغيرة جميلة أنهت تعليمها الجامعي وبدأت حياتها العملية لتساند أسرتها التى بدأت أحوالها تتدهور مع تدهور مباغت طرأ على والدها – رب الأسرة – الذى يشغل مركزاً مرموقاً أتاح لكل أفراد الأسرة العيش فى بحبوحة وهناء سنوات طويلة ..

ولم تفهم الصغيرة فى البداية ماذا أصاب والدها الذى صار شاحباً نحيلاً ذاهلاً .. ساخطاً متبرما أحياناً ومنسحباً مستسلماً في أحيان أخرى .. وقيل لها من أمها إن مرضاً غير معروف أصاب أباها وأن عليها أن تعمل لتساهم فى إطعام الأسرة بعد أن أهمل عائلها عمله بسبب علته غير المعروفة ..

.. ولأنها كانت صغيرة وجميلة فقد وفقت لعمل فى شركة خاصة يدر عليها راتباً كبيراً كل شهر استطاع أن يسد كل احتياجات الأسرة الأساسية ..

.. ولأنها كانت صغيرة وجميلة فقد تعرضت لمداعبات غير بريئة ونداءات صريحة من أحد أصحاب الشركة .. ولأنها كانت ذكية أيضاً وكانت فى احتياج ملح للراتب الكبير فإنها استطاعت بلطف حازم ورقة حاسمة أن تصده ، ولكنه ظل واقفاً على أعتاب الأمل متشجعاً بلطفها ورقتها ، متجاهلاً حزمها وحسمها..

.. واشتكت لأمها التى طالبتها بالصبْر ..

.. وحين فاض بها أخبرت أباها العليل وكأنها تستحثه أن يبرأ من مرضه ويعفيها من العمل إلا أنه أبدى لا مبالاة ..

.. وزادت أعباؤها المالية حين بدأ أبوها – سراً – يطالبها ببعض من مالها المتبقى ..

.. وفى البداية أعطته – خجلة – بسخاء وخالطها شعور بالفرح والألم .. الفرح لأنها تسدد دينها لوالدها .. والألم لأن الأيام أضعفت أباها وجعلته يمد يده لإبنته ..

.. ودهشت لأنه لم يكن يكف عن مطالبتها بالمال – راجياً ألا تخبر أمها بذلك – وكانت فى أوقات كثيرة تعجز عن تلبية كل مايطلب فكان ينصرف عنها لاعناً ساخطاً ..

.. ولاحظت الأم التغيرات التى طرأت على العلاقة بين الأب والابنة ، أو بالأصح الخلل الذى أصاب هذه العلاقة حين تبادلا المواقع وأصبح الأب يقف أمام الابنة موقف المستجدى المتلهف ثم ينصرف إما مسروراً راضياً أو زاجراً مزمجراً ..

.. واضطرت الأم أن تفصح لابنتها عن حقيقة علة أبيها .. أبوك مدمن «أفيون» كل مرتبه ونقود أخرى يستدينها تذهب فى شراء المخدر بالإضافة إلى النقود التى يبتزها منك ..

.. وأصبحت الابنة تتهرب من أبيها .. وتراوح موقفه منها بين التذلل والتهديد ..

.. وفاجاها يوماً فى مقر عملها .. وكانت حالته غريبة .. زائغ العينين .. مرتعش الوجه متلعثم اللسان .. يتصبب عرقاً .. وأيضاً يتصبب ألماً .. ورجاها بتذلل أحرق قلبها أن تعطيه فوراً عشرة جنيهات.

واقسمت له أنها لا تحتفظ معها إلا بجنيه واحد .. فانهار وكأن صاعقة هبطت على رأسه .. وفى لحظة استجمع بعض قواه ربما لأن فكرة جهنمية عبرت برأسه فقال لها بكلمات تحمل فى طياتها كل المعانى المخزية : ادخلى لمديرك واطلبى منه ..

وفهمت الفتاة الذكية المعانى المخزية فى كلمات أبيها . وفهم هو أنها فهمت ما يعنى فابتسم ابتسامة زادته خزياً فى نظرها . ولم تدر بنفسها وهى تنهال على صدره دفعاً بكلتا يديها ، وافاقت حين سقط على الأرض مغشياً عليه .. ونقله المدير الشهم إلى المستشفى وعرف بقصة إدمانه .. وظن أنه امتلك سلاحاً جديداً للضغط على الصغيرة المتمنعة .

وحطمها الصراع بين أن تستسلم أو تترك عملها معرضة كل أفراد أسرتها للضياع والعار ..

.. ولهذا جاءت للعيادة النفسية ..

.. وكانت هذه الحكاية من هذه الصغيرة أبلغ درس لى فى موضوع الإدمان .. أبلغ من عشرات الكتب والمقالات .. وحين أعدت القراءة أدركت اننى أقرأ بعمق أكثر وفهم أوعى ونفاذ إلى قلب الحقيقة ..

الأب يدفع ابنته إلى السقوط لتحصل له على المال ليشترى به «الأفيون».

أى تدهور أصاب هذا الأب .. أى خلل حطم عقله وأحرق عواطفه وأهدر أخلاقه وبعثر قيمه ولطخ شرفه ..

.. هذا هو الإدمان ..

.. ماذا فهمت أنا من هذه القصة ..؟

.. فهمت كيف يؤثر الإدمان على أخلاق الإنسان

.. وفهمت أن الآثار النفسية والخلقية أشد فتكاً من الآثار الجسمية ..

.. ولهذا ، ورغم أننا مازلنا فى بداية الكتاب فإننى أستطيع أن أقول : إن استعمال المخدرات تهديد للحياة .. تهديد للوجود ..

.. استعمال المخدرات لا يؤدى فقط إلى تحطيم المتعاطى ولكنه يؤدى إى تحطيم كل الأشياء الجميلة فى الحياة .. وماذا أسوأ من تحطيم الفضيلة والشرف .. وماذا أسوأ من تلويث أقدس علاقة : علاقة الأبوة ..

.. وفى صفحات تالية نقرأ معاً عبارة تقول : إن الإنسان بعد أن يقع فى مصيدة الإدمان فإن إحدى الصفات التى تميز حالته هى : محاولته الحصول على المخدر بأى وسيلة وبأى ثمن ..

بعد أن قابلت هذه الفتاة الصغيرة أدركت بالكامل معنى هذه العبارة الخطيرة .. بل لعلها أخطر سمة من سمات الإدمان : المدمن يفعل أى شىء من أجل الحصول على المخدر .. يسرق مثلاً .. وربما يقتل وهو يشرع فى السرقة..

.. المدمن يدفع أى ثمن للحصول على المخدر حتى ولو كان مهر ابنته أو

نفقات علاج ابنه أو شرف ابنته .. أى ثمن باهظ .

.. تعالوا نحاول أن نفهم أكثر وأعمق :

.. إن هذا يعنى أن حياة المدمن أصبحت تدور حول المخدر والحصول عليه .. إنها السيطرة الكاملة للمُخدر والعبودية المطلقة للمدمن .. لا يهمه شىء فى الحياة إلا الحصول على المخدر .. وكل شىء فى الحياة بعد ذلك يصبح ثانوياً هامشياً ..

هذا هو معنى التغير الذى يطرأ على شخصية المدمن .. هذا هو معنى أن الإدمان يسبب تدهوراً فى شخصية المدمن .. تدهوراً فى علاقته بزوجته .. بأبنائه وبناته .. بجيرانه .. بأصدقائه .. بزملائه فى العمل .. يتدهور أداؤه .. يتغيب عن العمل .. يفصل أو يفلس ..

.. لا شىء يهم .. المهم هو كيف يحصل على المخدر بأى وسيلة وبأى ثمن ..

لماذا هذه السيطرة من جانب المخدر وهذه العبودية من جانب المدمن .. ؟

فى البداية يسعى الإنسان للمخدر للحصول على آثار معينة : متعة نفسية معينة .. استرخاء .. زوال الألم النفسى والجسدى .. إزاحة الاكتئاب من على الصدر ..

هذه هى البداية .. وهذا دافع لا بأس به للسعى نحو المخدر .. ولكن حتى هذه المرحلة لا تكون للمخدر السيطرة الكاملة .. المأساة تحدث بعد أن يدمن الإنسان .. فإذا تجرأ وحاول أن يمتنع أو يقلل الكمية التى يتعاطها فإنه يلقى العقاب المناسب : حالة من الانهيار الجسدى والنفسى .. يلتهب جسده بسياط

تحدث ألماً يفوق كل تصوره وكل احتماله وتتمزق نفسه هلعاً وذعراً وتوخزها حراب الكآبة والقلق .. وهنا يركع المدمن لإلهه الجديد : المخدر .. ويستغفره أسفاً نادماً .. ويظل ملاصقاً له .. يبذل أى شىء ليحصل عليه .. وإلا لاقى الأهوال التى لا يمكن أن يمر بها أو يتصورها أحد .. الألم .. الكآبة .. القلق .

.. أشد الآلام ضراوة ..

.. وأقسى أنواع الاكتئاب قتامة ..

.. هذا هو المصير الذى ينتظر المدمن إذا سها عن مخدره

.. ولهذا يصبح المخدر هو محور حياته بل كل حياته

.. ويسعى للحصول عليه بأى وسيلة وبأى ثمن ..

.. إنها السيطرة الكاملة على عقله وأفكاره مهما كانت درجة ذكائه .. الإدمان يفقد المدمن القدرة على التفكير السليم وتقدير الأمور وإدراك العواقب الوخيمة .. ومن هنا تأتى المسئولية الكاملة والمطلقة للمحيطين به الذين لم تتأثر عقولهم بالإدمان وبالتالى حكمهم السليم على الأمور لأن يساعدوه ..

.. هذا هو تأثير المخدر .. وهذا هو معنى الإدمان .. المتعة الآن .. والعبودية غداً .. والموت بعد غد .. والموت ليس للمدمن وحده .. بل هو موت الحياة .. موت الحب والاحترام .. موت الفضيلة والشرف .. موت الخير والأمان .. موت التواصل والتآزر ..

.. إنه موت كل المعانى الجميلة فى الحياة ..

.. تعلمت كل هذا من قصة الفتاة الصغيرة الحزينة ..

.. إنها أشياء صغيرة أو مواقف تبدو بسيطة أو أحداث غير هامة تعبر بنا أو نعبر بها وقد لا نتوقف كثيراً عندها ولكنها تحفر مكاناً فى نفوسنا من أثر وخزة سريعة .. ويظل هذا الأثر باقياً مدى الحياة .. وبدون أن ندرى نكتسب وعياً جديداً وأحاسيس أعمق وبصيرة أنفذ .

وهكذا فعلت بى قصة الفتاة الحزينة الصغيرة ابنة مدمن «الأفيون» الذى أراد أن يبيع شرفها بعشرة جنيهات ملُحة يشترى بها أفيوناً .

أدركت كم هو بائس تعيس وأيقنت الخطورة الحقيقية للإدمان ولذا آثرت أن أبدأ كتابى عن الإدمان بتلك القصة لعل وخزها يصل إلى كل النفوس التى تقرأ الآن فتتحفز لقراءة الكتاب بوعى وفهم لعلنا نتكاتف جميعاً لكى نحمى الحياة..

لماذا يدمن إنســـان ؟

- فلنحاول أن نقترب من جوهر المشكلة برفق وبلا تحيز .. نحاول أن نجيب على أهم سؤال : لماذا يدمن إنسان ما ... ؟

التسلسل المنطقى فى كتاب كهذا أن نتحدث بداية عن خصائص المواد التى تسبب الإدمان ثم نعرف القارىء بالصور المختلفة للإدمان ودرجاته وعلاماته ثم الخصائص الإكلينيكية لإدمان كل مادة .. وبعد كل ذلك نتحدث عن أسباب الإدمان .. أى نجيب على السؤال : لماذا يدمن إنسان ما ... ؟

ولكننى سوف أكسر هذا التسلسل «المنطقى» وأتحدث مباشرة عن أسباب الإدمان لأنى فعلا أريد أن آخذ القارىء إلى قلب الحقيقة وإلى لب المشكلة .. لماذا يدمن إنسان ما .. ؟

.. لا أريد أن أغرق القارىء فى بداية الكتاب بأسماء وتعريفات وتفصيلات كيميائية طبية ، إكلينيكية قد لا تعنيه كثيراً .. بل هو يريد أن يعرف : لماذا أدمن ابنى أو زوجى أو زوجتى أو شقيقى أو صديقى ؟

لماذا سقط إنسان ما فى بئر الإدمان السحيقة ؟ .. وحين حاول أن ينقذ نفسه وجد أن ساقيه وذراعيه قد تكسرت ..

.. كيف لهذا الإنسان الذكى المتعلم أن تزل قدمه وكيف وهو يعلم الأخطار المحيطة به يتمادى ويتمادى كالإنسان الذى يبتلع سماً ليقتل نفسه ولا فرق بين هذا وذاك إلا أن أحدهما يبتلع السم مركزاً ليقتل نفسه فى نفس اللحظة ..

والآخر يبتلعه مجزءاً ليأتي الموت تدريجيا ويراه وهو مقبل عليه فيندفع هو أكثر ناحيته ..

.. لماذا يقتل إنسان نفسه ، ولماذا يحطم كل الجمال الانسانى من حوله .. ؟

.. لمـــاذا ؟

.. السبب الأساسى فى مخ الإنسان .. كل إنسان ..

.. إن نشاط مخ الإنسان وتحرك المواد الكيميائية بين خلاياه قائم على حقيقة تبدو بسيطة ولكنها أساسية وبديهية وهي : تحقيق أقصى درجات اللذة وتقليل الألم .. وكأنها «فلسفة» تكيف المخ بيولوجيا على أساسها .. فاتجه نشاطه نحو البحث عن اللذة وتحاشى الألم .. هذا هو شأن أو خصائص أو طبيعة عمل المواد الكيميائية أو الهورمونات العصبية التى تبعث النشاط والحركة داخل خلايا المخ فتنطلق منها الإشارات العصبية ..

ولا يمكن أن نتخيل اتجاهاً عكسياً لهذا النشاط أى أن يكون موجها نحو تقليل اللذة وزيادة الألم ..

ومن هنا نضع أول نقطة فى الخط أو فى الطريق : وهى أنه بناء على هذا التكيف البيولوجى للمخ (الباحث عن اللذة – المناهض للألم) فإن الإنسان يتجه تلقائياً أو فطرياً أو بوعى أو تحت ضغوط معينة أو فى ظروف خاصة نحو بعض المواد التى تعين على تحقيق اللذة وفى نفس الوقت تساعد على زوال الألم .. وهذا من الوجهة البيولوجية منطقى إلي حد كبير .. فلا يمكن مثلا أن نتصور سلوكاً عكسياً من الإنسان أى يسعى للمواد التى تزيد الألم وتقلل إحساسه باللذة ..

واللذة مقصود بها هنا اللذة النفسية وهى الإحساس بالسعادة والاسترخاء والأمان والثقة .. أى كل الأحاسيس النفسية الطبية .. وأيضا زوال الألم يحقق أو يأتى بأحاسيس نفسية طيبة ..

.. إذن هناك مواد نسميها عقاقير تتمشى مع التكيف البيولوجى للمخ (تحقيق اللذة - إزالة الألم) ..

إنها مواد كيميائية حينما يتعاطاها الإنسان تحدث لديه تأثيراً ما .. إما أنها تسبب أو تأتى بأحاسيس ممتعة أو تزيل أحاسيس غير طيبة كالحزن والقلق والألم .. أى أن النتيجة فى كل الأحوال طيبة ..

.. وهى بهذه التأثيرات يكون لها بلا شك صفة التعزيز الذاتى Self Reinforcement .

أى أنها تعزز نفسها لدى المتعاطى .. أى تدفعه لأن يتعاطها مرة ثانية بسبب الأحاسيس الطيبة التى تثيرها لديه .. بهذه الصفة هى تؤثر على مشاعره وأفكاره لتجعله يكرر تعاطيها .. أى أن مشاعره وأفكاره يقولان له : كرر التعاطى حتى تحصل على التأثير الطيب ..

وتلك هى النقطة الثانية التى نضعها فى أول الخط الذى سيقودنا إلى فهم حقيقة الإدمان ولماذا يدمن إنسان ما ..

البداية كانت فى طبيعة المخ الانسانى .. ثم العقاقير التى تحدث تأثيراًطيباً مستحباً .. ونحن نعرف بعضها مثل الخمر والهيروين والكوكايين والحشيش .. وأيضاً المنومات والمهدئات .. وبلا شك مسكنات الألم والإسبرين .. إلى آخر قائمة طويلة سوف نتحدث عنها تفصيلاً ..

.. ونقفز قبل الأوان إلى حقيقة ليس هنا مكانها ولكنها تلح على أن أعرضها أمام القارىء: وهى أن كل الأدوية التى تحدث لذة وتجلب متعة هى أدوية تسبب مشاكل :

ولكن ..

ولكن يلجأ الإنسان إليها لأسباب ما .. من هو هذا الإنسان . ؟ ولماذا يلجأ اليها .؟

.. نحن متفقون أنه انسان يؤذى نفسه .. وهناك كثيرون يعرضون أنفسهم للإيذاء بأيديهم .. كالذى يلعب القمار ليخسر .. وكالتى تشد شعرها حتى تنزع معظم أو تجرح وجهها الجميل وتشوهه أو كالذى يأكل حتى يقتل نفسه من السمنة أو كالذى يخالف تعليمات الأطباء ويدخن أو يتحرك رغم خطورة حالة قلبه .. إنها حالات أو أنماط من السلوك تعرف فى الطب النفسى باسم «سلوك تحطيم الذات» ...Self - Destructive Behaviour .

.. هذا الإنسان المخّدر يعلم أنه يؤذى نفسه ولكنه يحتاج احتياجاً ملحاً لهذه المادة التى تخدره ..

.. هذه المادة المخدرة تجعله فى حالة من التنويم تساعده على الهروب .. حالة من التنميل .. تنميل لكل جسده فلا يشعر به ولا يشعر كيف ألحق به من أذى .. حالة من التخدير لواقعه .. واقع مخدر لا يشع ألماً .. واقع لا يشع نقداً .. واقع لا يشع تجريحاً .. واقع لا يشع إيذاء .. واقع لا يشع خيبة الأمل .. واقع لا يشع الفشل .. واقع لا يؤكد له دائماً أنه طريد منبوذ ..

الألم .. النقد .. التجريح .. الإيذاء .. خيبة الأمل .. الفشل .. النبذ .. هذا هو مايحاول أن يهرب منه الإنسان المخّدر من خلال عملية التنميل لكل جسده فلا

يشعر به .. والتنميل لواقعه فلا يشعر به أو لا يشعر بقدر الجحيم الذى يصدر عنه .. المادة المخدرة مضادة للألم ومضادة لخيبة الأمل ومضادة لأحاسيس الفشل المرة .. انها بديل الصبر .. وماذا يعنى الصبر . ؟ إنه يعنى تحمل المكروه .. وماذا إذا كان الإنسان لا يستطيع هذا التحمل .. الا يوجد بيننا الضعيف والقوى بالمعنى النفسى والمعنى المادى .. هناك من يستطيع أن يحمل على كتفيه حملا ثقيلا ، وهناك من إذا حاول أن يحمل هذا الحمل وقع على الأرض .

وكذلك الحال مع الأحمال النفسية .. هناك من يستطيع أن يتحمل الغُلْب والقهر وخيبة الأمل والفشل والتجريح والنبذ والنقد .. وهناك من لا يستطيع فيداهمه الاكتئاب .. والمادة المخدرة تبدد مؤقتاً ولوقت قليل كل هذه المشاعر السلبية .. إنها تسهل الهروب وتقدم النسيان ..

.. وماذا تقدم أيضا المادة المخدرة .. ؟

أنها تقدم أحلاما ونشوى وهمية وحلولاً سهلة «غير واقعية» لمشاكل لا حل لها .. وتبدو الأمور سهلة وهينة فى عينيه وهو تحت تأثير المخدر .. يستطيع أن يتجرع أى مر .. العلقم نفسه يقوى على تحمله .. يصبح أصبر الصابرين وأقواهم .. يستهين بمشاكله بل ويلوم نفسه كيف رآها كبيرة فى وقت ما .. كيف بدت لعينيه معضلة ..

.. ويعيش الوهم .. يعيش الأحلام الزائفة .. يعيش اللا حقيقة .. تسقط كل الالام والحسرات .. بل وتداهمه سعادة أن كل شىء سهل وأن كل شىء ممكن وأن كل شىء جميل .. ويعيش لحظات الوهم ..

.. ماذا تفعل به أيضاً المادة المخدرة ..؟

.. تجعله ينسى كراهيته لنفسه .. يتقبل نفسه السيئة .. يتقبلها بعيوبها وضعفها ودونيتها وحقارتها وسفالتها وعدم أهليتها أى شىء . وما أقسى أن يكره الإنسان نفسه .. وما أقسى أن يحتقر الإنسان نفسه .. يريد الإنسان حينئذ أن يهرب من نفسه ويتوارى عنها وألا يرى حقارتها ومساوئها ..

والمادة المخدرة تساعد على ذلك .. تساعده على تقبل نفسه .

.. وتساعده المادة المخدرة على أن يتجرع كراهية الأخرين له .. هم لا يطيقونه .. لا يحبونه .. وجوده مصدر قلق.. إحراج .. ينكرونه .. يتبرأون منه .. يشعر أنه منبوذ .. وكأن هناك رغبة لا شعورية (وربما شعورية) عند الجميع أن يختفى من حياتهم .. أن يبتعد عنهم .. أن يموت .. وماأقساه من إحساس .. إنه الجحيم بعينه .. كيف يهرب من هذا الجحيم .. كيف يحمى نفسه من هذه النار التى تحرق نفسه وجسده أى كل وجوده .. لابد إذن أن يُخدر نفسه فلا يشعر بها ولابد أن يخدر هذا الواقع لكى يكُف عن كراهيته ..

.. فقد الاتصال بهم وفقدوا الاتصال به .. أو هم أرادوا ألا يكون بينهم وبينه اتصال .. أصبح الحوار معهم عبئاً ثقيلاً .. أصبح الجلوس معهم جحيماً .. من المستحيل أن تتلاقى النظرات .. كل يمضى بجوار الآخر دون أن يعى وجوده ، وإذا تسرب اليه بعض الوعى بوجوده يسرع الخطى هرباً .. المواجهة صعبة .. والمقابلة مستحيلة وتبادل النظرات مشقة ..

.. المادة المخدرة تلغى كل هذه الموانع .. تجعله يقابل النظرات بثبات وتطلق لسانه وتحرك فؤاده .. المادة المخدرة تجعله يقتحم الحائط السميك الذى يفصله ويبعده عنهم .. ينطلق لسانه فيتكلم ويتكلم ويتكلم .. يقول ويقول ويقول .. يسقط حاجز الرهبة بينه وبينهم .. وبذلك يتحقق حنينه بالانتماء .. بالتواصل

.. بالتوحد .. أنه منهم وأنهم منه .. يُلغى إحساسه بالوحدة ..

هذه الأخيلة الجميلة والمشاعر الزاهية للأسف لا تستمر إلا لدقائق أو لساعات محدودة جداً .. وتلك الأحاسيس التى لها ملمس ورائحة الورد سرعان ما تتحول إلى أشواك توخزه فى كل موضع من نفسه ومن جسده ..

وأتصور حالة لمريض أدخلوه حجرة العمليات لإجراء جراحة تشفى آلامه .. ولكنهم اكتفوا بتخديره دون إجراء الجراحة .. وأصبحت عملية التخدير بعد ذلك هى الهدف المرجو وليست الجراحة الشافية ..

.. وأنا لا استدر عطفاً على المدمن ولكنى أطلب فهماً .. والفهم الصحيح يقودنا إلى الحقيقة .. أما الصراخ والتهويل والمعلومات المبالغ فيها تزيد من حيرتنا .. وإثارة مشاعر العداء والنقمة على المدمن تزيد من إحساسه بالعزلة والنبذ فيندفع أكثر نحو مزيد من التعاطى حتى يموت غرقاً ..

.. هذا الإنسان يحاول أن يعالج نفسه من شىء يؤلمه ولكن لا يعرف ما هو وكيف أصابه ..

.. وهل يدرى مريض الاكتئاب أنه مصاب بمرض الاكتئاب ..؟ .. أنه فقط يشعر بآلام الحزن المبهم .. الهموم تتكاثر ويشعر بها كأحمال ثقيلة وضعت فوق صدره فجعلت تنفسه متعذراً .. من وقت لآخر ، وفجأة ، تشتعل النار داخله تكويه وتلسعه ويتمنى لو أن بحراً يبتلعه ليطفىء ناره .. ولذا فإن بعض الناس يلجأون إلى المواد المخدرة أو المهدئة أو المنشطة ليدفعوا عن أنفسهم أحاسيس الحزن والهم التى تهاجمهم من وقت لآخر وتستمر معهم أياماً أو شهوراً وربما أكثر .. الاكتئاب هو أحد أسباب اللجوء إلى هذه المواد التى تسبب التعود أو الإدمان ..

والاكتئاب قد يظل شهوراً أو سنيناً دون تشخيص .. فلا هو يعرف أنه مكتئب .. والذين حوله لا يعرفون أو لا يهمهم أن يعرفوا .. ويكتشف أن بعض المواد تنتشله ولو لحظات من حالته البائسة أى ترفع عنه هذا البؤس .. فينبهر بها .. ويلجأ اليها .. ويواظب عليها .. ويستسلم لها .. وقد تظل تحت سيطرته أو يصبح هو تحت سيطرتها وذلك حسب نوع المادة وقدرتها على احداث حالة من التعود أو الهبوط به إلي درك الإدمان ..

● وإنسان آخر يتلهف على هذه المواد لأنها تدهشه وتبهره بقدرتها على إزالة أحاسيس داخلية غامضة تهده خوفاً وتوتراً وتوقعاً لكل شيء .. إنها حالة القلق التى يعانى منها البعض دون أن يدروا ، وتفقدهم القدرة على الاستمتاع بالحياة وتشل قدراتهم وتبعدهم عن الناس ..

والمواد المخدرة تقضى باقتدار سحرى على هذه المشاعر السلبية فى دقائق فيشعر الإنسان أنه خرج من سجن كبلت فيه روحه .. يشعر حينئذ بالاسترخاء والطمأنينية والثبات والثقة بالنفس والقدرة على التفكير الصافى الرائق وتلك هى الجنة التى سمع عنها وحرم منها ..

وللأسف سرعان مايزول الصفاء ويحل التكدير ، وتتبخر الطمأنينية ويحل الخوف، ويتلاشى الاسترخاء ويحل التوتر .. وهنا لا يرى خلاصا إلا بالاستمرار على هذه المواد التى يستسلم لها .. وقد تظل تحت سيطرته أو يصبح هو تحت سيطرتها وذلك حسب نوع المادة وقدرتها على إحداث حالة من التعود أو الهبوط به إلى درك الإدمان .

.. والاكتئاب مرض قد يحدث نتيجة لانخفاض تركيز بعض الهورمونات العصبية فى أماكن معينة من المخ Biogenic Amines .. ولا نعرف لماذا

تنخفض عند بعض الناس .. ونوع آخر من الاكتئاب يحدث نتيجة لتكاثر وتكالب الهموم والمشاكل التى لا حل لها والتى تحاصر الإنسان فى نومه ويقظته ولا مهرب منها ..

.. والقلق أيضا مرض قد يصيب إنسان دون أن يكون هناك مصادر للقلق فى حياته فيخاف ويتحفز بلا سبب ويتوقع السىء ويتوتر ويأرق .. وقد يقلق الإنسان لمشاكل فعلية تواجهه ولا يستطيع مواجهتها وضغوطاً تحنقه وتزلزله..

.. وهكذا تستمر الحياة بهمها وقلقها .. وهو أمر لا يحتمل إذا إستمر طويلا .. والمخدرات أو المواد المنشطة أو المهدئات أو المنومات هى إحدى وسائل الهروب (أى الراحة) حتى ولو كان مؤقتاً .. حتى ولو كان لدقائق.. ومن يجرب هول الاكتئاب يتمنى الراحة منه ولو لدقيقة واحدة بأى ثمن .. ومن يجرب تمزيق القلق يتمنى الخلاص منه ولو دقيقة واحدة بأى ثمن .. وثمن المخدرات فادح كما سنرى ولكنه هو الطريق الوحيد المتاح أمامهم ..

.. أنا لا ألتمس للمدمن عذراً ولا أستدر له عطفاً ولكنى أطلب فهماً .. والفهم الصحيح يقود إلى الحقيقة .. أما تزييف العلم فيقود إلى الهلاك ..

.. ورغم الاختلاف الكيميائى بين المواد التى تسبب التعود أو الإدمان إلا أن جميعها تشترك فى شىء واحد : إحداث تأثير محبب .. تأثير يحتاجه هؤلاء الناس .. تأثير يسعون له .. وبسبب الاختلاف الكيميائى فإن تأثير كل مادة يختلف عن الآخر وكذلك الطريقة التى تحدث بها هذا التأثير .. أى أن كل مادة تقدم تأثيراً خاصاً بها يحتاجه نوع معين من الناس وسوف نتناول التأثير الخاص لكل مادة ، وكذلك الاحتياج الخاص لكل إنسان فى فصل خاص ..

ولكنى فى هذا الفصل أتحدث بشكل عام .. فهذا ليس كتاباً نظرياً أكاديمياً وليس كتاباً سياسياً ولكنه – كتاب أقدمه من واقع خبرتى الشخصية مع ضحايا المواد .. ضحايا المجتمع ..

ولكن هل كل مكتئب يلجأ إلى هذه المواد . ؟

هل كل قلق يسعى إليها . ؟

هل كل مكروب مهموم لا يجد راحة إلا عند هذه المواد .. ؟ أم أن هناك استعداداً شخصياً عند بعض الناس يدفعهم دفعاً إلى هذه المواد بالذات ؟ وحينئذٍ يبدو الأمر كالقدر المحتوم .. وكالرغبات القهرية التى لا يستطيع الإنسان مقاومتها ..

وإذا كان الأمر كذلك فما معنى «الإستعداد الشخصى» .. هل هو الإستعداد البيولوجى أم هو سمات فى شخصية معينة نتجاوز ونطلق عليها «شخصية المدمن» وهل هذا الاستعدا موروث أم أن البيئة تلعب الدور المحدد والأساسى لخلق مايسمى بالإستعداد ؟

أنا شخصياً أؤمن أن الإنسان يولد وهو يحمل قدرة داخل خلاياه فوق أجسام تسمى بالكرموزومات Chromosome .. هذه الكرموزومات تحمل الجينات Genes التى تتحكم فى الصفات الوراثية ..

.. وهذا القدر الجينى قد يظل كامناً لسنوات طويلة حتى تجىء ظروف خارجية تفجره وتطلقه من عقاله وتفك أسره .. هذه الظروف الخارجية نطلق عليها البيئة Environement وهذا القدر الجيني نطلق عليه الاستعداد Constitution ..

إذن هذا القدر الجينى لا يكون محدداً بالتفصيل ولكن الذى يرسم له مساره هو نوعية الضغوط التى يتعرض لها الإنسان .. Stress ..

إنها معادلة معقدة تفرز لنا فى النهاية المعاناة والألم والانحراف والشذوذ عن الفطرة السليمة .. ومكره أخوك وليس ضالاً آثماً ومخطئاً .. ومن الظلم أن نزدريه ونهيل عليه التراب أو نقذفه بالحجارة لنضطره لأن يتوب ويتطهر .. وبالجهل إنسان يؤمن بهذا الأسلوب الإرهابى فى علاج إنسان بائس ضعيف لم يجد العون من أحد على بلواه الجينية التى فجرتها ضغوط فوق طاقته .

.. علماء النفس حاولوا أن يحددوا سمات خاصة فى شخصية المدمن أو شخصية الإنسان الذى سيدمن .. فهو يوصف أساساً بأنه إنسان غير ناضج وعاجز عن مواجهة مشاكله والوقوف أمامها ومحاولة حلها .. فهناك عجز أو قصور فى شخصية .. عاجز عن إقامة علاقات ثرية ومشبعة وثابتة ومستمرة مع الآخرين .. وهو لا يستطيع تحمل الألم أو الشعور بالفشل أو خيبة الأمل .. لا يقوى على تحمل مشاعر الإحباط .. وبصفة عامة هو إنسان اعتمادى سلبى ليس له شخصية استقلالية ويلجأ إلى الحلول قصيرة المدى والتى تحقق إشباعاً سريعاً حتى ولو كان مؤقتاً وحتى ولو كان على حساب تأجيل حل مشاكله .. فهو يفتقر للحزم وللحسم وبعد النظر ولا يقوى على تأجيل رغباته ويسعى لإشباع غرائزه وتحقيق رغباته تحقيقاً فورياً ..

.. ومن واقع خبرتى أستطيع أن أقول : إن التعود والإدمان على المواد المخدرة والمنشطة أكثر انتشاراً بين أربع أنواع من الشخصيات .. ولا أستطيع أن أدعى القول بأن شخصياتهم هى التى دفعتهم للإدمان أو التعود فهذا أمر يحتاج إلى تحقيق علمى دقيق .. ولكن كل الذى أستطيع أن أقوله : إن هناك ثمة علاقة ..

• الشخصية الاكتئابية **Depressive Personality**

وهو إنسان أميل فى مزاجه العام إلى الإحساس المستمر بالحزن وافتقاد الرغبة والحماس لكثير من الأشياء التى تثير حماس واهتمام الناس .. هذا الإنسان معرض لنوبات حادة من هبوط المعنويات والإحساس القوى بالاكتئاب لعدة أيام قد يقاومها بإحدى المواد المخدرة أو المنشطة بشكل متقطع أو مستمر .. وقد يقوده سوء الاستعمال لمثل هذه المواد إلى التعود عليها أو إدمانها .. ولكن لا سلوى له إلا هذه المادة التى يعرف أنها ترفع معنوياته ، وتجلب له بعض السرور الذى يفتقده بشكل دائم ..

• الشخصية الانطوائية **Schizoid Personality**

وهو الإنسان الخجول الحساس الانطوائى الذى يفضل العزلة ويهرب من الناس ومن التجمعات ولا يقوى على مواجهتهم ولا يقوى على التعبير عن رأيه ويشعر باضطراب شديد حين يضطر للتعامل مع الناس فى ظروف اضطرارية..

وقد يكشف هذا الإنسان أن إحدى المواد تزيل خجله وتلغى توتره وتطلق لسانه وتهدىء من فزع قلبه فيستطيع التعامل مع الناس بسهولة وبدون خجل .. مادة تذيب الحواجز بينه وبين الناس وتزيل خوفه من الناس .. ويجد نفسه مضطراً لاستعمال هذه المادة كلما اضطرته الظروف لمواجهة مسئولياته مع الناس .. يلجأ اليها بشكل متقطع أو مستمر .. وقد يقوده سوء الاستعمال لهذه المادة إلى التعود عليها أو إدمانها .. ولكن لا علاج لحالته إلا هذه المادة التى يعرف أنها تغير من شخصيته تماماً فينعم ولو لوقت صغير بنعمة التعامل الجرىء بلا خوف مع الناس ..

● الشخصية المكروبة Stressed Personality

بلا أى سبب أو أى ضغوط هو دائماً قلق ومتوتر وفى عجلة من أمره فى كل شىء إلى حد الإرهاق لنفسه ولمن يتعامل ويتفاعل معه .. درجة عاليه من القلق وعدم الاستقرار وسهولة الاستثارة والعصبية والاندفاع وعدم الصبر مما يعرضه للخطأ والاحتكاك بالآخرين .. والأهم حالة دائمة من المعاناة .. ويكتشف أن بعض هذه المواد تزيل كل هذه التوترات وتجعله هادئاً بارداً مسترخياً متانياً .. ويجد نفسه مضطراً لاستعمال هذه المادة بشكل متقطع أو مستمر .. وقد يقود سوء الاستعمال لمثل هذه المواد إلى التعود عليها أو إدمانها .. ولكن لا خلاص له من عذاباته إلا بهذه المادة التى تمحو كل مشاعر القلق المتوترة ليحل محلها الاسترخاء والطمأنينة ..

● الشخصية ضد الاجتماعية «السيكوباتية»

Socio patheic Personality "Patheic Personoality"

هكذا كان منذ أن كان صغيراً .. طفلاً أو على أعتاب المراهقة .. عنيفاً عنيداً عدوانياً .. ليس كبقية الأطفال .. من الصعب أن تحبه أو أن تتآلف معه .. يثيرك بنظرات التحدى من عينيه ويستدر غضبك بتعبيرات اللامبالاة على وجهه إذا أخطأ .. يسرق .. يكذب .. يهرب من المدرسة .. يهرب من البيت .. يتبجح مع والديه .. يؤذى إخوته وأصدقاءه ..

.. هكذا تظهر ملامح الشخصية السيكوباتية فى سن مبكرة .. وتترسخ مع الأيام وتزداد عنفاً ويزداد هو عدوانية ضد المجتمع فيدوس الرقاب ويلوى الأذرع ويحرق الزرع ويسرق الأمن ويدوس الشرف .. سعيه الأوحد والدائم نحو تحقيق ملذاته وإرضاء نزواته على حساب كل إنسان أى إنسان وعلى حساب

كل القيم المتعارف عليها من مجتمعه .. يسرق ، يرتشى ، ينصب ، يخادع ، يؤذى .. يفعل أى شىء دون أن يتحرك لديه أدنى إحساس بألم أو بندم..

.. ومنهم الأذكياء ومنهم الأغنياء .. منهم القادرون على إخفاء شرورهم وعدوانيتهم وإظهار عكس الحقيقية .. فيبدو هذا «السيكوباتى» المبدع وكأنه الرجل الطيب الأمين الشريف الكريم .

.. وبشكل عام فإن السيكوباتى لا يتعلم من أخطائه ولا يجدى معه العقاب..

هذه الشخصية نظراً لأنها تسعى نحو اللذة السريعة فإنه يتعود أو يدمن إحدى المواد المخدرة أو المنبهة .. ويصبح سوء استعمال المواد من أحد سمات الشخصية السيكوباتية البارزة .. وهذا النوع يتعاطى ويدفع غيره للتعاطى .. وكل تجار المخدرات - بدون إستثناء - من الشخصيات السيكوباتية ..

.. ومن الجائز أن نقول : إن معظم السيكوباتيين يلجأون لمثل هذه المواد ليتعودوا عليها أو يدمنوها ولكننا نحذر : ليس كل المدمنين سيكوباتيين .. ليس كل مدمن سيئاً .. تلك صيحة أريد أن أرددها بصوت مرتفع وأريد أن أؤكد على حروفها المطبوعة .. ليس كل مدمن سيئاً ..

.. المدمن ضحية ..

.. ضحية مرض نفسى أو عقلى ..

.. ضحية ضغوط اجتماعية قاسية ..

.. ضحية صدفة تعيسة وصديق سوء

.. ضحية تكوين خاص يخلق لديه ما يسمى بالاستعداد للادمان ..

.. ضحية مادة لها تأثير السحر فى جلب اللذة ودفع الألم ولذا تتوافق مع

التكيف البيولوجى للمخ .. مواد خطيرة سريعة التأثير قادرة على تخدير نفس الإنسان .. تخدير وجدان الإنسان فيتوقف إحساسه بالقلق أو الاكتئاب وقادرة على تخدير تفكير الإنسان فيتوقف عن التفكير فى واقعه المؤلم ومشاكله التى لا حل لها ، وقادرة على تخدير إدراك الإنسان فيرى واقعاً مزيفاً ولكنه يبعث على السرور .. مواد لها القدرة على التعزيز الذاتى نظرا لتأثيرها الذى لا يقاوم..

.. إنها مواد تشبه تلك المواد التى يفرزها المخ بشكل طبيعى لتسكين الامنا والتى تعرف باسم الاندورفينات Endorphins والانكفالينات Encephalins .. وهى مواد تشبه فى تركيبها مشتقات الأفيون .. أى أن هناك أفيونا داخلياً يفرز من مخ الإنسان ، ليسكن آلام الإنسان .. وهذا أمر يدعو إلى التفكير والتأمل .. وكأن الألم هو قدر الإنسان فهذا هو مخه الذى يفرز مسكنات للألم فى الأحوال الطبيعية .. وكأن الأساس هو أن يكون الإنسان متألما ويأتى أفيون المخ ليزيل هذا الألم .

.. ويبدو أن المدمن هو إنسان كان حظه أقل فى أفيون المخ ولذا يلجأ لأفيون الشجرة .. تلك الشجره التى عرفها بالصدفة وعرف أن ثمارها تزيل آلامه وتجلب له السعادة فزرعها عن وعى ليستعين بثمارها عى تخفيف آلام نفسه وآلام جسده ..

إذن الخالق خلق مركز المخ الذى يفرز مركبات شبيهة بالافيون وخلق أيضا البذرة التى حين تزرع تثمر شجرة ثمارها يسيل منها الافيون .. أى خَلَق الألم وخلق معه مسكنات الألم : طبيعية تفرز من المخ ونباتية تزرع فى الأرض ..

.. إذن نحن أمام مثلث يحتل الإنسان إحدى زواياه .. ذلك الإنسان الذى لديه

طبيعة خاصة ، وتكوين أو تركيبة خاصة .. هذا الإنسان الذى لديه شخصية ما مكروبة أو مكتئبة .. هذا الإنسان الذى ربما يعانى مرضاً نفسياً أو مرضاً عضويا .. ويحتل الزاوية الثانية تلك المادة التى تسبب الإدمان أو التعود وذلك التأثير السحرى لها وقدرتها على التعزيز الذاتى وتوافقها مع احتياجات الإنسان أى ليزيل آلامه ويضاعف من لذته .. وفى الزاوية الثالثة تكمن البيئة بكل ضغوطها ومشاكلها التى تسهل لهذا الإنسان أن يلجأ لهذه المادة لكى يهرب أى تفجر لديه الاستعدادات الكامنة ..

.. وليست الأسرة فى كل الأحوال هى المسئولة .. ففى الأسرة الواحدة تجد الابن السوى والابن المدمن .. بل وتجد أن كل ظروف هذه الأسرة وكل أفرادها يهيئون أفضل الفرص لأى ابن لكى يكون سوياً .. ولكن رغم ذلك نجد فى هذه الأسرة المتوافقة الابن المنحرف والابن المدمن .. وهذا يؤكد على حقيقة هامة وأساسية وهو أن العامل الأول فى الانحراف هو استعداد الشخص ثم بعد ذلك تأتى الضغوط والعوامل البيئية وليس العكس ..

.. ولكن بشكل عام الأسرة الفاشلة تنتج أبناء فاشلين .. ولقد فكرت كثيراً لكى أجد اسماً للأسرة التى لم تحقق أيّا من الأهداف التى وجد من أجلها نظام الأسرة فلم أجد أفضل من تعبير «الأسرة الفاشلة» .. فشلت فى أن تحقق السعادة لطرفيها الأساسيين الزوج والزوجة وفشلت فى أن تمد أبناءها بالسعادة .. ولا شك أن مشاعر الاحباط تسيطر على كل أفراد هذه الأسرة لأنهم جميعاً فى قرارة أنفسهم يشعرون بفشلهم فى أداء دورهم الطبيعى فى الحياة بل أهم الأدوار وهو المساهمة فى بناء وتدعيم الأسرة ومدها بعناصر بقائها واستمرارها مادياً ومعنويا ، والفشل أيضاً فى الاستمتاع بما يفترض أن تمنحه الأسرة وهو الاستقرار والاطمئنان ..

والابن المدمن هو أحد مظاهر الأسرة الفاشلة .. فنسبة الإدمان بين الأبناء ترتفع فى الأسر الفاشلة .. ولكن هناك مظاهر أخرى للفشل كأن يفشل الابن دراسياً أو يعانى نفسياً أو يضطرب سلوكياً .. وقد يلاحقه الفشل حتى يكبر ويفشل هو أيضاً فى إقامة علاقات سوية ..

.. وفشل الأسرة مسئولية مشتركة وليست المسئولية الكاملة لأحد الزوجين .. قد يكون أحدهما البادىء أو قد يتحمل نصيباً أكبر ولكن بلا شك فإن الطرف الآخر استجاب بطريقة تدعو إلى مزيد من الفشل ولا تدع مجالاً للإصلاح ..

وأهم مايميز علاقات الأسرة الفاشلة أنها تتسم بروح العداء الظاهر أو المستتر وهذا معناه اندحار الحب فى النفوس .. وحين يموت الحب من السهل أن تتملك الإنسان المشاعر العدائية التى يعبر عنها بأساليب مختلفة كالسلبية والإهمال أو الهجوم والنقد الى حد التجريح .. وهذا معناه انعدام التعاون بينهما فى أبسط الأمور المتعلقة بحياة الأسرة واستمرارها بشكل صحى أو على الأقل تحقيق الحد الأدنى من النظام والاستقرار ..

فأى أسرة لابد أن يكون هناك نظام لحياتها يلتزم به جميع أفرادها وهذا النظام الثابت المستمر يمنحهم الإحساس بالاستقرار وأن الحياة فى ظل هذه الأسرة هى حياة مستمرة بلا انقطاع ويستطيع الإنسان على هذا الأساس أن يخطط لمستقبله وأحلامه ..

ولكن الأسرة الفاشلة تفتقد لوجود هذا النظام الأمر الذى يسبب حالة العداء المعلنة بين الزوجين فيحل التنافر محل التعاون ، بل قد تصل عدوانية أحد الطرفين إلى حد التخريب ، أى يتنازل عن الصالح العام للأسرة فى سبيل أن

يحقق انتصاراً على الطرف الآخر أى يلحق به هزيمة تؤذيه وتجرحه ..

.. يحدث هذا فى حالة الأب الاستبدادى المسيطر والذى يلغى تماماً شخصية الأم وتتسم معاملاته بالحدة والعصبية والضغط الشديد على من حوله مع عدم مراعاة ظروفهم وخاصة مع الزوجة ، بل ويحاول أن يمحى شخصيتها تماماً أمام أطفالها ويعمد باستمرار إلى إضعاف ثقتها بنفسها حتى تضطرب أكثر وتصبح عاجزة عن أداء دورها الطبيعي كزوجة وكأم وكمسئولة عن أشياء كثيرة فى حياة الأسرة ..

الأم فى ظل هذه الظروف تشعر بعدم الأمان ولا تتوقع استقراراً لحياتها ولا تستطيع أن تتوقع وأن تتمنى للمستقبل ويلازمها إحساس بأن هذه الأسرة قد تنهار فى أى وقت .. والطبيعى أن تفقد عواطفها تماماً تجاه زوجها .. ومن الطبيعى أيضاً عن عمد أو بدون عمد تحاول أن تؤذيه وتجرحه بطريقتها الخاصة وحسب إمكانياتها .. ويستهلك هذا جزءاً كبيراً من طاقتها واهتماماتها على حساب العطاء للأسرة وخاصة الأبناء .. فهى سيدة تعانى وبالتالى فإن عطاءها يكون أقل ..

والمشكلة هنا أن هذا الأب قد ينظر نفس النظرة إلى أطفاله لانتمائهم لأمهم أو لمجرد أنهم يشبهونها .. وأيضاً هذه الأم قد تنظر نفس النظرة لأطفالها لانتمائهم وحبهم وتقديرهم لأبيهم رغم سوء معاملته أو لأنهم يشبهون أباهم .. أى أن كلا الأب والأم يفتقدان فى هذه الظروف النظرة العادلة المتوازنة لأبنائهما .. أى لا يستطيعان فصل أبنائهما عن مشاكل علاقتهما الفاشلة .. وهو فعلا من الصعب فصل الأبناء عن مشاعر الأب تجاه الأم أو عن مشاعر الأم تجاه الأب .. وبذلك ينضم الأبناء أو يتورط الأبناء فى تلك العلاقة الفاشلة

ويصيبهم هم أيضا الفشل فى علاقتهم بالأب وبالأم .. وتتكون لدى الأبناء مشاعر سلبية تجاه أحد الوالدين ، ومشاعر متناقضة تجاه الوالد الاخر .. فهم بلا شك يكرهون أحدهما لعدائه الشديد .. أما بالنسبة للطرف الاخر فإنهم يحبونه ويكرهونه فى نفس الوقت .. يحبونه لأنه الطرف الذى وقع عليه الايذاء ويكرهونه لضعفه ولاستجاباته السلبية وأيضا لعدائه المستتر ..

فى ظل هذا الجو يهرب الأبناء بمشاعرهم خارج البيت .. ولا يوجد غير الصديق فى هذه الأحوال .. وقد يكون هو الآخر فاشلا : مدمناً أو منحرفاً أو حتى عاجزاً عن تقديم المساندة العاطفية الإيجابية الحقيقية ..

.. وقد تلعب الأم نفس الدور فتكون هى الشرسة العدوانية المسيطرة المستبدة والأب هو الصورة الضعيفة الهامشية فى حياة الأسرة ..

ولا يمكن أن تستقيم حياة فى ظل الاستبداد الكامل لأحد الطرفين ..

.. والمشكلة الأكبر هى إنعدام الاحترام .. فسخرية أحدهما من الآخر أو تحقيره أو توجيه الإهانة له أو تجريحه يولد أكثر المشاعر عداوة واحتقار أيضاً لدى الطرف الآخر .. وتلك أسوأ ظروف يعيش فيها الأبناء ..

ففى مثل هذه الاحوال تحدث فترات خصام طويلة وقد يترك أحد الطرفين البيت وبذلك يقل الإشراف على الطفل .. وفى مثل هذه البيوت الفاشلة حيث الوالدان مستهلكان بالعداوة تضعف الضوابط التى من المقرر أن توضع على سلوك الطفل ..

وفى مثل هذا البيت الفاشل أيضاً تنعدم طموحات الأبوين بخصوص مستقبل الطفل .. فمستقبل الطفل أمر يهم الأسرة الناجحة الطموحة السعيدة أما فى حالة الأسرة الفاشلة فإن التراخى يصيب طموحاتها وتنظر إلى الأمور

نظرة يائسة بل وتنعدم أمامها أى فرصة لمستقبل أفضل وبذلك يُهمل الطفل وأحياناً يُنبذ ..

.. وتزداد الأمور تعقيداً حينما ينمو الطفل ويصير مراهقاً أو شاباً صغيراً ويطلع بفهم على الحالة المتدنية للأسرة وتلسعه حرارة العداوة السائدة وقد يتم إستقطابه ناحية أحد الطرفين أو قد يتعرض للنبذ من الطرفين .. والشاب المنبوذ يجد الطريق للانحراف مفتوحا أمامه ، واستعمال المواد المخدرة هو أحد مغريات هذا الطريق ..

.. وترتفع نسبة الإدمان بين الأبناء فى الأسرة التى لا تعرف الله .. أو التى تعرفه ولا تؤدى واجباتها الدينية والتى لا تعمق مشاعر الإيمان فى أبنائها..

.. وترتفع نسبة الإدمان بين الابناء حينما يكون الأب ذاته مدمنا أو تكون الأم كذلك ..

.. وانحراف سلوك أحد الأبوين وخاصة إذا كان معلناً وظاهراً يخلخل جهاز القيم لدى الأبناء ويمهد لهم أنفسهم طريق الانحراف ، والإدمان هو أحد المحطات فى هذا الطريق بل أحياناً يكون الإدمان هو جواز المرور ..

.. والأسرة اللاهية عن أبنائها هى أسرة فاشلة أيضاً وباعثة عن الانحراف .. أو نسميها «الأسرة الغائبة» غائبة عن البيت وبذلك تكون أيضاً غائبة عن الوعى .. فالأب يعمل ليل نهار فلا يرى أولاده أو هو متغيب خارج البلاد وكذلك الأم المشغولة بطموحاتها الشخصية وغائبة بجسدها أو بذهنها عن البيت وبذلك يتعرض أبناؤها لإهمال شديد .. وقد يقطع الابن مرحلة طويلة فى طريق الإدمان قبل أن يكتشف الأبوان ذلك ..

ورغم كل ذلك فإننى أعود لأوكد أن نسبة غير قليلة من المدمنين تأتى من

أسر طيبة .. وفى هذه الحالة يكون الشاب قد تعرض لأجواء غاية فى الانحراف والفساد خارج البيت جرته جراً الى هذا الطريق الوعر .. وفى هذه الاحوال لا يكون الإدمان هو الشكل الوحيد للانحراف بل ينحرف إلى أشكال أخرى قد تكون أكثر خطورة من الإدمان ..

.. وهناك مجموعة من الناس يجدون طريقهم لاستعمال مثل هذه العقاقير التى تسبب الإدمان أو التعود بعد أن تركوا سن الشباب وأعنى بهم الذين تعدوا سن الثلاثين .. فى هذه الحالة يكونون بعيدين عن التأثيرات المباشرة للبيئة وبعيدين أيضاً عن تأثير مايعرفون برفاق السوء .. ولكنهم يقبلون على هذه المواد لأسباب أخرى .. أسباب معظمها يتعلق بالحالة النفسية وكأنهم يقبلون على هذه المواد بقصد المعالجة الذاتية .. واختيارهم للمادة لا يأتى عشوائياً بل هناك صفات خاصة فى المادة التى يقبل عليها شخص معين لأنها تلبى له احتياجات خاصة أو هى تعالج حالة نفسية معينة يعانى منها أو تقوى بعض دفاعاته التى يحتاج إليها ، أو تجعله يهرب من بعض مشاعره التى تزعجه..

.. أى أن لكل انسان صفات وطبيعة خاصة واحتياجات مختلفة وحالة نفسية معينة .. وأن هناك مادة لها تأثير يتوافق مع احتياجات وطبيعة وظروف هذا الإنسان بالذات ..

.. والغالبية منهم تعانى من الاكتئاب المزمن أو القلق المزمن .. أى هناك حالة مرضية قد تكون مختفية وراء أعراض عضوية يشكو منها المريض ولا يشكو من أى أعراض نفسية .. ولقد وُجد أن نسبة كبيرة من هذه الحالات تقلع عن سوء استعمال المواد إذا تم علاجها بمضادات الاكتئاب ومضادات القلق .. فالذى يقبل على «الهيروين» مثلاً يحتاج إلى تأثيره المهدىء .. فهذا الإنسان بداخله

قلق وغضب وعدوان ، والهيروين يهدىء من كل هذه المشاعر التى لا يستطيع هو أن يتعامل معها وتسبب له ألماً نفسياً ..

والذى يقبل على «الكوكايين» يحتاج إل تأثيره المضاد للكآبة .. وبعض الدراسات أثبتت أن مدمنى «الكوكايين» من أصحاب الشخصية الدورية التى تتناوبها فترات من الحزن يعقبها فترات من المرح .. الكوكايين يخلصهم من مشاعر الحزن ويسهل له الانطلاق والإحساس بالسعادة وكأنهم يتعاطون الكوكايين للعلاج . والكوكايين يقضى أيضا على مشاعر الفتور والاجهاد السريع التى يشعر بها الإنسان المكتئب وكذلك يقوى من عزيمته لتأكيد ذاته ولمقاومة مشاعر الإحباط وكلها أعراض اكتئابية يحقق له الكوكايين الخلاص منها ..

وهذا يجعلنا نؤكد على أن بعض الناس يلجأون إلى هذه المواد التى تسبب الإدمان أو التعود بهدف معالجة أنفسهم وكل إنسان يقبل على مادة معينة تساعده بالذات على التخلص من حالته ..

.. من نلوم إذن ؟

– نلوم الإستعداد أو التكوين الذى يهىء الإنسان أو يدفع الإنسان نحو الميل إلى مادة معينة ..

– أم نلوم المرض النفسى الذى يجثم على النفس فيخنقها بالكآبة أو يعذبها بالقلق ولا يكون أمام الإنسان مخرج إلا اللجوء إلى تلك المادة ..

– أم نلوم الأسرة الفاشلة التى حرمت الابن من الطمأنينية والاستقرار ونقلت إليه مشاعر العداء والنبذ فكانت المادة المخدرة وسيلته للحصول على طمأنينة زائفة .

– أم نلوم الأسرة الغائبة التى أهملت ابنها فأصبح ضائعا وصار صيداً سهلاً لرفاق السوء للحصول على صحبة مضللة .

– أم نلوم الضغوط والمشاكل والناس التى لا ترحم وهى تحيط بإنسان لا يقوى على مواجهة كل هذه الأهوال ولا يجد إلا أحد هذه المواد لتساعده للهروب من هذا الواقع المفزع حتى يستطيع أن يستمر ويتقبل حياته بواقع مزيف تصنعه له هذه المادة ..

– أم أن الأمر هو خليط من كل هذه الأسباب أى يولد الإنسان ولديه أستعداد ما يهيئه للميل نحو المواد التى تخفف الآلام وتزيل القلق وتبعث على البهجة وخاصة إذا واجه ضغوطاً أو مشاكل لا يقوى على مواجهتها وتحملها لأنه هو أساسا ولد باستعدا ضعيف للتحمل والمواجهة .. وربما هذا الإنسان قد تربى فى ظل أسرة فاشلة أو أسرة غائبة ولهذا كان قدره الحتمي أن تزل قدمه ويضل طريقه ويصبح ضحية جينات مريضة وبيئة هى أيضاً تبعث على المرض..

لا توجد إجابة قاطعة .. ولا أحد يستطيع أن يشير بوضوح وثقة إلى السبب الرئيسى للإدمان .. ولا أحد يستطيع أن يحدد فى حالة كل شخص مدمن سبباً واحداً دفعه لهذا السلوك ..

.. لا يوجد أبداً مايسمى بالسبب الرئيسى أو الأوحد وخاصة فى القضايا الإنسانية .. إن الأمر يبدو متشابكاً ومعقداً وربما من الصعب أو من غير المفيد أن نفصل بين طبيعة الإنسان وبين ظروف البيئة .. فأى سلوك هو نتاج التفاعل التلقائى بين الإنسان وبين بيئته ..

.. وبالنسبة لموضوع الإدمان – ومن واقع خبرتى الشخصية – لا أستطيع

فى حالة ما أن ألقى كل اللوم على التكوين والإستعداد ولا أستطيع فى حالة اخرى أن ألقى كل اللوم على البيئة والظروف المحيطة ..

.. ثم لا ننسى شيئاً آخر خطيراً وهاما وهو التأثير السحرى لمثل هذه المواد وما تحققه من أحاسيس فورية لا يستطيع مقاومتها أكثر الناس صلابة إذا استمر فى استعمالها ..

.. وأخيراً لا ننسى أن توفر هذه المواد يشجع أو يزيد من الإقبال عليها .. وبذلك يكون أحد وسائل محاربة الإدمان منع دخول هذه المواد إلى البلاد ومحاربة توزيعها .. إن ذلك لا يقضى نهائياً على الإدمان ولكنه سيقلل إلى حد كبير نسبة الذين يجدون طريقهم للإدمان بالصدفة أو عن طريق أهل السوء أو لعلاج أنفسهم من الألم أو القلق أو الكآبة أو للهروب من مشاكلهم .

إن وجود هذه المواد وسهولة الحصول عليها يزيد انتشارها ويزيد من الاقبال عليها لمن كان لديه ضعفاً .. ومن منا يستطيع أن يدعي أنه لا يضعف احياناً فيتلهف على من يعينه فى ضعفه وينقذه من ألمه ...

•• ماهى هذه المواد المخدرة وتأثيرها على الانسان ..

.. لابد فى البداية أن نتعرف على أسمائها وأنواعها ونتعرف على تصنيفها قبل أن نعرف كيف تؤثر وكيف تسبب الإدمان أو التعود .. ومعرفة الأسماء مهمة فى بداية أى تعارف .

.. وفى البداية لابد أن نوضح أن هناك خطأ شائعا وهو أن جميعها يطلق عليها مخدرات يستوى فى ذلك الأفيون مع «الكوكايين» ، ولكن فى الحقيقة أن كلمة مخدرات Narcotics يجب أن نحتفظ بها لتلك المواد التى تؤثر على درجة الوعى والتيقظ فيتأثر انتباه الإنسان وتتأثر حواسه ويميل إلى النوم وقد تتسبب فى فقدان الوعى .. ومن أبرز سمات المواد المخدرة أنها تسكن الألم .. والأفيون مخدر وكذلك الخمر والحشيش والقات ..

أما المنشطات Stimulants فهى تزيد من درجة التيقظ والانتباه والإحساس الزائد بالنشاط والخفة وعدم الشعور بالتعب والأرق مع الحركة الزائدة .. ومن أشهرها «الأمفيتامين» و «الريتالين» .. و«الكوكايين» يسبب نشاطاً وليس خمولاً ولذلك فالكوكايين ليس مخدراً ..

.. بعض هذه المواد يستخرج من ثمار النباتات والبعض الآخر استطاع الإنسان أن يصنعه ولا شك أن الإنسان اهتدى إلى هذه الثمار بالصدفة ثم حافظ عليها وزرعها لانه وجد أنه يحتاج لها .. ثم حاول أن يعرف تركيبها

الكيميائى وكيف تؤثر وحاول أن يصنع مثلها ونجح نجاحاً باهراً فى تخليق مواد مثلا تشبه الأفيون فى تأثيرها مثل «البيثيدين» و «الميثادون» وهى مواد تستعمل عوضاً عن الأفيون وكبديل له فى حالة علاج مدمنى «الأفيون» .

● و «الأفيون » كمخدر له مشتقات متعددة .. والأفيون الخام يستخرج من ثمرة نبات الخشخاش وعادة يستحلب أو يشرب مع القهوة ونادراً ما يقوم المتعاطى بتدخينه .. وأشهر المواد التى يحتوى عليها الافيون الخام المورفين .. وهذا المورفين يستعمل اساساً لأغراض طبية وخاصة قبل وبعد الجراحات الكبيرة وكذلك لتخفيض الآلام الشديدة .. واساءة استعماله أى حين يستعمل لغير الأغراض الطبية تؤدى إلى الإدمان وهو من أخطر أنواع الإدمان وأكثرها تدميراً ..

وأيضاً «الكودايين» يُستخرج من الأفيون الخام .. وهو مركب طبى معروف يستعمل كمسكن للآلام والتقلصات ، وايضاً فى تسكين السعال إلا أنه أضعف فى تأثيره عن «المورفين» .. ولكنه أيضاً يسبب الإدمان .. ومدمنو «الكودايين» يشربون كميات كبيرة من أدوية السعال التى تحتوى على الكودايين ..

وبعض المواد تُصنع من الأفيون الخام وأخطرها «الهيروين» وهو على هيئة مسحوق أبيض أو رمادى وأشهر طريقة لتعاطيه عن طريق الاستنشاق .. وبعض المدمنين يحرقونه ويستنشقون أبخرته وأخرون يذيبونه فى الماء ليحقن فى الوريد ..

.. ولأن الألم هو مشكلة الإنسان أو هو قدر الإنسان فلقد حاول الانسان أن يسيطر عليه وأن يحاصره مهما كان الثمن باهظاً .. ولهذا استطاع أن يُصنع مواد تشبه ثمار الشجرة السحرية .. فصنع «البيثيدين» و «الميثادون» وايضاً

صنع «السوسيجون» و «الدولوكسين» . والذين عانوا من الألم يعرفون هذه الأسماء جيداً .. والذين عرفوا طريق الإدمان يعرفون هذه الأسماء جيداً .. وأحدث هذه المواد تعرف باسم «إستادول» وله ضحايا كثيرون وأغلبهم من الشباب ..

والغريب أن الشيء الذى له فائدة عظيمة يمكن أيضاً أن يسبب مصيبة عظيمة .. ولا أعظم فى الوجود من شيء يخفف آلام الإنسان ولكن كل مسكنات الألم تسبب إما إدماناً أو تعوداً حتى الأسبرين ..

ولا أعظم فى الوجود من شيء يخفف الكآبة ويزيل القلق ولكن أشطر وأسرع المواد فى إزالة القلق والكآبة هى مواد تسبب الإدمان والتعود ..

● و «الحشيش» من المخدرات الشهيرة التى كثرت حولها الأقاويل .. وهو شديد الانتشار بين كل الطبقات وكل الأعمار وكل الجنسيات وكلا الجنسين .. وهو من أكثر المواد التى تؤثر على الإدراك وعلى الانفعالات .. وليس له استعمالات طبية ، ويُزرع فقط بهدف التعاطى .. والحشيش نحصل عليه من أنثى نبات القنب والتى تحتوى أيضاً على «الماريهوانا» .. والغالبية تدخن «الحشيش» فى السيجارة أو النرجيلة .. والأقلية تبتلعه مع القهوة أو الشاى ..

● و «الكوكايين» هو مادة إرستقراطية لا يقدر على تعاطيها إلا الأثرياء فسعره غالٍ جداً .. وهو مادة تسبب النشاط وزيادة الحركة والشعور بالمرح .. ومسحوق الكوكايين الأبيض يُستنشق أو يُذاب ويُحقن فى الوريد .. وهو يستخرج من أوراق نبات «الكوكا» ..

● وعقاقير الهلوسة لها شهرة عالمية الا أنها غير منتشرة فى مصر أو البلاد العربية .. وهى تؤثر بشدة على الحواس وتؤدى إلى حدوث الهلاوس أى

يرى الإنسان أو يسمع أشياء لا وجود لها .. وأشهرها عقار «إل . إس . دى» L.S.D. (حامض الليسيرجيك Lysergic acid) وايضاً عقار «الميسكالين» Mescaline .

- وفى اليمن تنتشر مادة القات التى يتم زرعها بكثافة شديدة وغير محظور استعمالها رغم تأثيرها المخدر الضار ويقوم المتعاطى بمضغ أوراق نبات القات وتعرف هذه العملية باسم التخزين لان المتعاطى يحتفظ بما يمضغ فى فمه ويقوم باستحلابه ببطء ومن الطريف أن نستمع إلى متعاطى القات حين يقول إنه لا يتصور حياة بلا قات .. فالقات يمنحه النشاط والقدرة على العمل وايضاً يمنحه الهدوء النفسى ونسيان المشاكل والهروب من الواقع إلى عالم الأحلام والتأملات .. ولا أستطيع أن أقوم ببيع أو شراء إلا والقات تحت خدى ولا أستطيع النقاش فى السياسة والاقتصاد إلا ورحيق القات يتسرب على جدران حلقى ..

- و المنومات تستعمل كعلاج لمرض الأرق تحت الإشراف الطبى الدقيق .. ولكن إساءة استعمالها تؤدى إلى التعود وليس الإدمان وهناك فرق .. والمهدئات كذلك التى تعالج القلق لا تسبب إدماناً وإنما تعوداً إذا أسىء استعمالها بعيداً عن إشراف الطبيب ..

- و كذلك مسكنات الألم المعروفة والمشهورة والبسيطة أيضاً مثل «الأسبرين» و «النوفالجين» و «الباراسيتامول» قد يسىء بعض الناس المتألمين دائما استعمالها فيعتادون عليها حتى يصبح من الصعب عليهم التخلى عنها .. وهم يستخدمونها فى البداية للتخلص من الامهم ثم يكتشفون أن لها آثاراً طيبة اخرى كالإحساس ببعض الانتعاش أو السكينة.. والتوازن النفسى

والجسدى .. وعادة آلام هؤلاء الناس تكون بسبب تعاستهم أو قلقهم ولذلك فإن مسكنات الألم وخاصة الأسبرين تكون مزدوجة الفائدة بالنسبة لهم .. وأعرف بعض الحالات التى لا تستطيع أن تعيش بدون الأسبرين ..

• و بعض الناس إذا مر الوقت الذى اعتادوا فيه أن يتناولوا فنجان القهوة دون أن يتناولوه شعروا بالصداع وعدم التوازن وربما ببعض التوتر .. وهذا معناه أنهم اعتادوا على «الكافين» الموجود فى البن .. وبعض الناس لا يستطعمون الحياة بدون فنجان القهوة .. وكذلك مادة «النيكوتين» التى يحتويها التبغ يكون من الصعب الامتناع عنها فى البداية إذ يشعر الإنسان بالقلق والتوتر وبعض الكآبة وعدم التوازن .. والكافيين موجود أيضا فى الشيكولاته ومشروبات «الكولا» و «الكاكاو» .. وبدون أن ندرى فإن بعض أطفالنا يعتادون فى سن مبكرة على هذه المادة إذا سمحنا لهم بالإسراف فى تناولها عن طريق الكاكاو أو الشيكولاته أو مشروبات الكولا والتى يغرم بها معظم الأطفال ربما لاعتيادهم أو لنقل تجاوزاً لإدمانهم مادة «الكافيين» .

• وغريب أمر هذا الإنسان الذى يكتشف بالصدفة أو ربما عن طريق حاسة معينة أن مادة معينة تحدث تأثيراً خاصا يحتاجه .. فهناك مثلا من اعتادوا استنشاق البنزين .. وآخرون يستنشقون الأبخرة المتصاعدة من الصمغ .. هذه المواد تخدرهم وتجلب لهم الراحة وتجعلهم يهلوسون .. المهم أنها تبعدهم عن الواقع ..

وبعض السيدات يستنشقن «الأسيتون» الذى يستعمل فى إزالة طلاء الأظافر ، والذى يسبب الدوخة والشعور بالرغبة فى النوم مع الإحساس الشديد بالاسترخاء .. وإذا أعدنا السؤال القديم لماذا .. ؟ فإن الإجابة ستكون نفس

الإجابة وهى أن هناك احتياجاً ما .. وماهو هذا الاحتياج .. ؟ .. إنه أساساً الحاجة إلى الاسترخاء ودفع الاكتئاب والهروب من واقع مؤلم معاكس ..

إذن أشهر المواد التى يبحث عنها الإنسان ويتعاطاها ويعتاد عليها أو يدمنها هى :

١- الأفيـــون .

٢- مشتقات الأفيون الخام .. مثل المورفين والكودايين والمصنعة مثل البيثدين والميثادون والسوسيجون والدولوكسين واللعنة الجديدة الاستداول .

٣- الخمور ..

٤- المنشطات مثل الامفيتامين والريتالين .

٥- الكوكايين

٦- عقاقير الهلوسة

٧- الحشيش

٨- المنومات والمهدئات

٩- القات ..

١٠- الكافيين

١١- النيكوتين

١٢- المواد المتطايرة مثل البنزين واالاسيتون وأبخرة الصمغ .

١٣- مسكنات الألم مثل االاسبرين والنوفالجين والباراسيتامول .

١٤- وربما مواد أخرى لا أعلمها أنا بالذات أو لا يعلمها أحد إلا الذى اكتشفها وجربها وأحبها واعتاد عليها أو أدمنها ..

•• لماذا الإدمان ..
معنى التعود ..
الوقوع فى الحب الشافى القاتل ..

الموضوع غاية فى الدقة والحساسية .. وله أهمية وخطورة .. والوقوع فى مصيدة الإدمان تدمير للإنسان والحياة .. ولذا وجب تحرى الدقة فى عرض الحقائق ، ووجب أيضاً تحاشى الخلط .. والصدق فى عرض الحقائق أساس المخاطبة العقول .. والتبسيط مع عدم الاخلال ضرورة للوصول لكل العقول . والتعميم تعتيم ، ولذا يجب التفصيل والتخصيص دون الدخول فى تفاصيل لا تهم إلا متخصص .

ولابد من تكرار بعض الحقائق سبق عرضها لترسخ لأنها أساس يبنى عليه بقية الحقائق ..

فلابد أن نعيد القول بأن مخ الإنسان ومايصدر عنه من سلوك يقومان على حقيقة بسيطة ولكنها تبدو أساسية وبديهية وهى تحقيق أقصى درجات اللذة وتقليل الألم .. إنه تكيف بيولوجى للمخ فى البحث عن اللذة وتحاشى الألم ويمكن ملاحظة ذلك فى كل أنواع الحيوانات ..

.. ومن هنا يأتى الاعتماد على العقاقير .. إنها تعين على تحقيق اللذة وتعين على زوال الألم .. واللذة فورية تعقب تعاطى الدواء مباشرة .. وزوال الألم فورى وكأن يداً من السماء مسحت على مكان الألم .. ولذا يسعى الإنسان لتكرار

التعاطى .. فهذا العقار له صفة التعزيز الذاتي ..

.. والذى لم يجرب عقاراً لا يصبح مدمناً بأى حال من الاحوال .. والذى يستعمل عقاراً له صفات الإدمان سوف يدمن .. ومن هنا تأتى أهمية الوقاية أى تحاشى وصول هذه العقاقير إلى أيدى الناس ..

.. والإدمان أو التعود هو علاقة بين العقار وبين الإنسان ، تماماً كالوقوع فى الحب .. وفى الحب كما فى الإدمان والتعود لابد أن تكون هناك فترة زمنية فى البداية يتعرف كل منهما على الأخر .. وبعد مدة يقع أحدهما (وليس بالضرورة الاثنان) فى حب الآخر .. والحب حالة ليس من السهل وصفها ، ولكنه فخ يقع فيه الإنسان .. حالة تشبه الجنون ، فالمحب يفقد الحكم السليم على الأشياء ويفقد الحكم الدقيق على محبوبه ، فكل صفة فى محبوبه ترقى إلى حد الكمال..

.. بعض الناس يقعون فى الحب بسرعة والبعض يأخذ وقتاً .. والحب يحقق لذة .. واللذة تدعم الحب .. تماماً مثل العقار الذى يحدث لذة .. إنها تتجدد مع كل تعاطٍ .. ولكن سرعان ما ينتهى شهر العسل ويحل الاعتماد .. ومعناه العبودية الكاملة .. يتحول الأمر من الحصول على اللذة إلى تحاشى آلام السحب .

وماهو الاعتماد ؟ Drng Dependence ..

إنه حالة تنشأ من التعاطى المستمر لعقار معين .. حالة تنشأ من تفاعل الجسم مع العقار .. ونتيجة لذلك تظهر أعراض نفسية .. أو أعراض عضوية ..

أو أعـراض نفسـية وعضـوية .. أى أننا أمـام حـالة مـرضـية لهـا أعراض تتمـيز بسلوك أسـاسى وهو الرغبة القهرية التى لا تقاوم فى الحصـول على العقار . واستعمـاله باسـتمرار للحصـول على تأثير مـعين .. أو لتحـاشى التأثيـر المؤلم الذى ينشأ عن إيقاف استعمال العقار .

وتنشـأ لنا مـشكلة أخرى وهى ضـرورة زيادة الجـرعة للحصـول على نفس التأثير أو للحصـول على التأثير المرغوب فيه ..

كل هـذا ينشأ من سـوء الاسـتعمال للعقار .. ولذلك يطلق على تلك الحالات «اضطرابات استعمال المواد» ... Substance Use Disorders وسـوء الاستعمال Substance Abuse هـو الإفراط فى الاسـتعمال بصـورة مـتصلة أو دورية بهدف الشعـور بالراحة أو للحصـول على تأثيـرات معينة يرغب فيـها المتعاطى .. وهـذا يتم بمحض اختيار المتعاطى ..

وبعض هـذه المواد أو العقاقير تسـبب اضطراباً واضحاً فى السلوك يؤثر على الإنسان فى عـلاقاته الاجتمـاعية ويؤثر على عـمله .. وفى بعض الأحوال يتطور الأمـر إلى فـقد السـيطرة على اسـتعـمال هـذه المـواد وظهور أعـراض نفسـية أو عضـوية أو كليهمـا من جراء التوقف عن الاسـتعمال وهـذا هـو الاعتمـاد أو الإدمان وهـو حالة مرضية تدخل فى نطاق الأمراض العقلية التى تسـتوجب العلاج.

وهـذا مـعناه أن سـوء الاسـتعـمـال لا يصـل إلى درجة الإدمـان ولكنه مع الوقت يؤدى إلى الإدمـان .. وحين يصـل الإنسـان إلى مرحلة الإدمـان فـهذا مـعناه أنه لا يسـتطيع التـوقـف عن التـعـاطى .. فـالتـوقـف عن التـعـاطى مـعناه ظهـور أعـراض الانسـحاب Withdrawal Symptoms وهـى مـجـموعة الأعـراض المؤلمة نفسـية أو

عضوية أو كليهما تظهر نتيجة للتوقف عن استعمال العقار أو تقليل الجرعة .. وهذا يمكن أن تتعرف عليه إذا كنت من مدمنى شرب القهوة .. فإذا تأخر فنجان القهوة عن موعده المعتاد فسوف تظهر عليك أعراض الانسحاب .. ومع استمرار الاستعمال فإنك تحتاج لكميات أكثر من القهوة للحصول على نفس التأثير الذى ترغب فيه .. أى تظهر ظاهرة التحمل Tolerance ومعناها زيادة الجرعة للحصول على التأثير المطلوب لأن هناك دائماً انخفاضاً فى التأثير مع استمرار الاستعمال .. وبذلك تكون هناك رغبة ملحة فى الاستمرار على تعاطى العقار والحصول عليه بأى وسيلة ..

.. وبعض المواد تسبب اعتماداً نفسياً فقط .. أما العقاقير التى تسبب اعتمادا عضويا فهى تسبب أيضاً اعتماداً نفسياً .. أى لا يوجد اعتماد عضوى فقط ..

وما الاعتماد العضوى .. ؟

أى أن المادة أصبحت ضرورية وحيوية لاستمرار الجسم فى حالة طيبة أو حتى عادية والابتعاد عن المادة معناه أعراض جسدية قاسية كالآلام والمغص والإسهال والهبوط والضعف وصعوبة التنفس .. إلى أخر سلسلة طويلة من الأعراض .. كل مجموعة منها مرتبطة بمادة معينة فالويل للمتعاطى إذا توقف عن التعاطى .. والأعراض الجسدية يصاحبها دائماً أعراض نفسية .. أى أنه اعتماد عضوى ونفسى .. ومن أخطر المواد التى تسبب الاعتماد العضوى والنفسى : الافيون ومشتقاته والخمور .. أما العقاقير التى تسبب الاعتماد النفسى فقط فهى الكوكايين والحشيش والمنشطات كالأمفيتامين والريتالين

والقات وعقاقير الهلوسة ..

إذن نحن أمام مجموعتين من المواد .. مجموعة تسبب اعتماداً عضوياً ونفسياً ومجموعة أخرى تسبب اعتماداً نفسيا فقط .. والمجموعة الثانية (الاعتماد النفسى) أقل خطراً وأسهل فى العلاج .

وحين يكون الاعتماد نفسياً فقط مع عدم زيادة الجرعة فإن الحالة تعرف باسم التعود Habitutaion .. وهناك مراحل يمر بها الإنسان حتى يصل إلى نقطة اللا عودة أو صعوبة العودة وهى مرحلة الاعتماد :

● **المرحلة الأولى :** هى المرة الأولى أو الرغبة فى التجربة ولعلها من أهم المراحل وأولاها بالتأمل والفهم .. إنها الخطوة الأولى فى طريق الاعتماد (الإدمان) .. وتتكرر المرة تلو المرة حتى تحدث الألفة .. الألفة بين الإنسان والعقار ويصبح أمراً عادياً أن يلمسه بيده وأن يتعاطاه بطريقة معينة .

والمرة الأولى تأتى عادة من صديق أو زميل أو قريب . فى حفلة أو فى رحلة أو فى مستشفى .. ويكون الإنسان مدفوعاً بالرغبة فى التجربة وحب الاستطلاع أو مجاراة المجموعة أو به ضعف أى قلق أو هم أو ألم ..

● **المرحلة الثانية :** هى استمرار للمرحلة الأولى ولكن مع مزيد من السلبية ومزيد من الاستسلام حيث يقبل هذا الإنسان بسهولة ويسر التعاطى فى أى مناسبة .. والدعوة عادة تأتى من أصدقاء يتعاطون بشكل منتظم .. أى من مجموعة تسىء الاستعمال .. وهؤلاء دائماً يرغبون شعورياً ولا شعورياً فى ضم متعاطين جدد .. المتعاطى بشكل منتظم يكره أن يجد انساناً يرفض التعاطى ويستعمل كل الأساليب والحيل لدفعه للتعاطى .

● **المرحلة الثالثة :** هى الاستعمال المنتظم أى يبدأ فى تأمين احتياجاته الخاصة من العقار واستعماله بشكل منتظم ومستمر .. ويساعده فى ذلك سهولة الحصول على العقار وتوفره وإمكانياته المادية التى تسهل له الأمر أكثر وأكثر ..

● **المرحلة الرابعة :** هى مرحلة الإدمان (الاعتماد) وهى الطريق إلى الضياع .. فالتعاطى يصبح جزءاً أساسياً فى حياته وأى محاولة لابعاده عن العقار تواجه بمقاومة .. يتوقف عن أشياء كثيرة فى حياته من أجل أن يظل مرتبطاً بالعقار وإذا كان فى موقف المفاضلة بين شراء طعام أو شراء العقار فإنه يشترى العقار بلا تردد .. لا شيء يبعده عن العقار مهما غلا سعره أو صعب الحصول عليه ولا يهمه اعتراض الجميع ووقوفهم ضده .. يستمر فى الحصول على العقار وتعاطيه رغم التهديد بالسجن أو فقد الوظيفة أو بأن يلفظ من العائلة .. لا يعنيه نبذ الآخرين له بل إن ذلك يزيده تمسكاً بالعقار ..

فالأب الذى يهدد ابنه بالطرد والزوجة التى تهدد زوجها بهجره حتى تردعه وتجعله يقلع عن التعاطى : كلها محاولات فاشلة فلا شيء يقف أمام المتعاطى من أجل حصوله على العقار وتعاطيه .. فمرحلة الإدمان مرحلة مرضية .. أى اننا أمام مريض لابد أن يعالج لا أن يعاقب .. مريض مثل أى مريض عقلى..

ولهذا فالوقاية أسهل بكثير لأنه بمجرد أن يبدأ الإدمان فإن العلاج يأخذ وقتا وجهداً .. ولنتذكر جميعا هذه العبارة : منع حدوث الإدمان أسهل كثيراً من علاج الإدمان ..

●● وعلينا أن نتوخى الدقة فى معرفة المرحلة التى وصل إليها المتعاطى ..

وعلينا أن نجيب على الأسئلة التالية :

- هل المتعاطى يستعمل المادة بصورة منتظمة أو غير منتظمة ؟
- وإذا كان استعمالا منتظماً : هل اقترب من الإدمان كما فى حالة استعمال الأفيون أو الخمور ؟
- هل المتعاطى وصل إلى مرحلة الإدمان ؟

يجب أن نسلم بأن هناك استعمال عرضى وغير متواصل مثل استعمال العقاقير المسكنة للآلام والمهدئات والمنومات والحشيش ..

أما سوء الاستعمال Substance Abuse

فمعناه حالة من التسمم اليومى أى استعمال العقار بكمية تؤدى إلى ظهور أعراض تعرف باسم أعراض التسمم .. أى من يشاهده يعرف أنه قد تعاطى العقار .. وهو يستمر فى التعاطى بالرغم من وجود خطر صحى وبالرغم من نصح الطبيب بالتوقف .. ومعنى هذا أنه يحتاج العقار لكى يؤدى وظائفه اليومية .

ويصاحب ذلك تأثير سلبى على حياته الشخصية والاجتماعية .. تضطرب علاقاته الأسرية وعلاقاته بأصدقائه وبزملاء العمل وتتسم تصرفاته بالاندفاع والعدوان وقد يواجه مشاكل قانونية كما فى حالة من التسمم .. ويتغيب عن عمله كثيراً وتقل كفاءته وفى النهاية قد يفتقد عمله كما فى حالة الأفيون والخمور ..

أما الإعتماد (الإدمان) فهو حالة متقدمة عن سوء الاستعمال ولابد من

وجود أعراض السحب مع تقليل الجرعة .. وبالطبع وجود اضطراب فى حياة هذا الإنسان الشخصية والاجتماعية ..

الأمر سيزداد وضوحاً إذا اقتربنا من المواد نفسها كيف تؤثر .. كيف يبدو المتعاطى وهو تحت تأثير المادة أى وهو فى حالة التسمم .. ماهى أعراض الإدمان أى ماهى التغيرات النفسية والجسدية التى تظهر على المدمن ثم ما هى أعراض السحب ؟ .. كل مادة مختلفة عن الأخرى رغم أن جميعها تقود إلى حتف واحد : الضياع ..

•• هذه المواد الغريبة وتأثيرها على الإنســـان ..

١ – الأفيون ومشتقاته ..

يا له من نبات غريب ويا لها من شجرة عجيبة تمتد جذورها فى باطن الأرض وتمتص مثل ما تمتص جذور أى نبات آخر ولكنها تطرح ثمرة داهية ليست كمثل أى ثمرة أخرى .. إنها الثمرة الملكة ذات السحر الأخاذ والجاذبية الطاغية والتأثير الذى لا يقاوم .

إنها الملكة المذلة المخضعة لكل من ينبهر بها ويقترب منها ويلعق قلبها .. ساعات أو أيام قليلة ويصبح عبداً يدور فى نطاق جاذبيتها لا يستطيع فراراً بل هو لا يرغب فى هذا الفرار فما تمنحه له شىء لم يعرفه من قبل ولا يستطيع الحصول عليه من أى مكان على الأرض .

إنها تمنحه السعادة وسكينة النفس ولهذا فحبه لمليكته هو حب أبدى وهيهات أن تقوى ظروف أو يقدر أحد على أن يبعده عنها .. وإذا حاول هو فالويل له ثم الويل .. فبقدر ما منحته من سعادة وسكينة بقدر ما يعانى من كآبة مضاعفة وقلق مهول وآلام مدمرة عقاباً له على تجرئه بمحاولة الهروب منها ..

إنها نبات السعادة .. شجرة (الخشخاش) العظيمة معطية الأفيون والمورفين والكودايين والهيروين أعظم مسكنات للألم فى كوكبنا .. فشكراً لله الذى

أوجد البذرة الأولى التى طرحت الشجرة الأولى حتى نداوى أقطع الآلام التى لا يجدى معها علاج آخر ..

ماذا يشعر متعاطى الأفيون أو أحد مشتقاته .. أو فلنسأل مجرب الجرعة الأولى .. إن أول إحساس يشعر به هو مرور نسمة مرح بخاطره فتنعش قلبه وتوقظ نفسه وتنشط ذهنه وتعرفه بمعنى كلمة النعيم وما المقصود بالسعادة . تنزاح هموم وتتراجع مشاكل ويحل السلام فتهدأ كل خواطره وتتبخر كل عداواته وتدفن مشاعر الكراهية فيسكن تماماً ولا يريد أن يتحرك وسرعان ما تستولى عليه البلادة .. ولا ينبعث من جسمه أى احساس بالألم .. ويداعبه نعاس يجعله يستعذب أن ينام .. وتضيق حدقة العين ، ويضعف التنفس، ويختفى السعال وتسترخى الأمعاء فيحدث الإمساك الشديد ..

والجمال الأخاذ له أيضاً وخزه واللذة الطاغية لها أيضاً لسعها المؤلم .. فالتعاطى وخاصة إذا كان مستمراً له آثاره المزعجة بالاضافة إلى آثاره المستحبة .. فصاحبنا قد يعانى من الغثيان والقيء وزيادة افراز العرق وحكة الجلد ..

يقل التركيز ويزيد النسيان ويضطرب التقدير ويتلعثم اللسان ويصبح بطيئاً .. وتسمى الحالة تسمم الأفيون Opioid Intoxication والمقصود بها الأثر الذى يحدُثه الأفيون وقت التعاطى أى العلامات التى نراها على الإنسان وهو تحت تأثير الأفيون .

وزيادة الجرعة لها مضاعفات خطيرة وقد تحدث غيبوبة وهبوط حاد فى التنفس ويلاحظ هنا الضيق الشديد فى حدقة العين وتعالج هذه الحالة فوراً بمضادات الأفيون عن طريق الحقن فى الوريد مثل مادة نالكسون Naloxone أو نالورفين Nalorphine وهى مواد توقف تأثير الأفيون ومشتقاته ..

.. وسوء الاستعمال المنتظم يؤدى إلى الإدمان .. وللإدمان علاماته .. فمدمن الأفيون يبدو ضعيفاً هزيلاً سلبياً منسحباً مستسلماً وكأنه فى حالة ذهول لا شىء يشغله على الاطلاق إلا الحصول على الأفيون أو أى من مشتقاته التى أدمنها (هيروين – مورفين – كودايين ...الخ) .. ويفقد اهتمامه بأى ملذات أخرى فلا شهية لطعام ولا رغبة فى جنس بل هو يعانى من ضعف جنسى واضح .. وطالما هو تحت تأثير الأفيون فإن حدقة العين تكون ضيقة ..

والأفيون ومشتقاته يسبب الاعتماد العضوى والنفسى ولابد من زيادة الجرعة للحصول على نفس التأثير وأعراض السحب تظهر فوراً إذا توقف أو قلل الجرعة .. وأعراض السحب تظهر بعد ساعات قليلة وأعراضها العرق الغزير والدموع وجريان الأنف أى زيادة الافرازات بوجه عام مع الاسهال واتساع حدقة العين وارتفاع الضغط وسرعة النبض وارتفاع الحرارة ، والارتعاش والغثيان والقىء والاحساس الشديد بالضعف .. ولا يوجد مرض يسبب كل هذه الأعراض مجتمعة فهى حالة شديدة من البؤس . والذى لا يحتمل الآلام الفظيعة التى تنهش فى عضلاته ومفاصله فيجثو على قدميه ويزحف على الأرض ويزأر طالباً أفيون أو مورفين أو هيروين ويتنازل عن أى شىء فى سبيل جرعة واحدة تنقذه من عذابه ..

تظهر أعراض السحب بعد ٦ أو ٨ ساعات من آخر جرعة وتصل إلى قمتها فى اليوم الثالث وتختفى ويبرأ منها الشخص بعد حوالى عشرة أيام .. وفى أثناء تلك الفترة يشعر المدمن بالكآبة والضيق ويعانى من عدم الاستقرار وكثرة الحركة والقلق وسهولة الاستثارة أى عدم تحمل الأصوات أو أى إثارة والنرفزة العصبية .. والمشكلة التى تضنيه وتزيد من معاناته فى فترة السحب هى الأرق ..

ومدمن الأفيون يتعرض لأخطار كثيرة مثل الموت المفاجىء والتسمم وأيضاً الانتحار والتعرض للحوادث .. وإذا كان التعاطى يتم عن طريق الحقن فى الوريد كما فى حالة الهيروين فإن المدمن قد يصاب بتسمم الدم أو الالتهاب الكبدى .

.. والمشكلة ليست فقط فى الآثار البدنية للأفيون ولكن تدهوراً أخطر يصيب شخصية المدمن فهو حين يصل إلى مرحلة الأدمان يصبح ذاهلاً عن كل شىء فى الحياة .. موضوع واحد فقط يسيطر عليه وهو الحصول على الأفيون مهما كان الثمن .. وليس معنى أنه لا يملك نقوداً أن يتوقف عن التعاطى .. يفعل أى شىء : سرقة .. دعارة .. إحتيال . نصب .. رشوة .. تزوير .. وحتى القتل .. وحتى بيع ابنته أو إغماض العين عن سلوك زوجته إذا أمدته بالمال .. وتلك مصيبة الأفيون وكل مشتقاته .. ويعامل المدمن فى هذه الحالة معاملة المريض العقلى لانه يكون فاقدا للسيطرة نصف غائب عن وعيه أى فى حالة ذهول مستمر منفصلا عن الواقع حيث يرى الكوارث التى حلت به وبأسرته ولكنه لا يبالى ويمضى فى طريقه لا يثنيه شىء عن الحصول على مادته . ومرة أخرى أؤكد أن «النبذ» أو ما يسمى «بالردع» لا يجدى فى هذه الحالات فهو أقرب للمريض العقلى الذى فقد استبصاره .

.. **والهيروين** **Heroin** هو أحد مشتقات الأفيون .. وهو أقوى من المورفين خمس مرات .. وسيطرته على المتعاطى سريعة وحاسمة فالإدمان الكامل يبدأ بعد أيام قليلة من التعاطى حيث بعدها لا يمكن التراجع للوراء .. ولانه غالباً ما يؤخذ عن طريق الحقن ، فإن التأثير السحرى يظهر فوراً والذى يستمر حوالى أربع ساعات يحتاج بعدها المتعاطى جرعة أخرى والجرعة الزائدة

تسبب الوفاة .. وقد تنتاب مدمن الهيروين حالة شديدة من الكآبة والتسمم نتيجة للشوائب التى تخلط بالهيروين لغشه ..

وللأسف فإن الهيروين أكثر انتشاراً بين الشباب .. وطريقة التعاطى المحببة لديهم هى الحقن فى الوريد ويقال إن المتعاطى يتلذذ بشكه الابرة وهى تخترق جلده ووريد ه وهى لذة تشبه اللذة الجنسية .. وللأسف الشديد فإن الأمر بالنسبة لكثير من الشباب يبدأ بمجرد التجربة والعبث ثم يتطور الأمر إلى الاستعمال المنتظم ثم الوقوع سريعاً فى حفرة الإدمان .. وكثير من جرائم الشباب وراءها الهيروين حيث الاحتياج المادى الملح للحصول عليه ..

.. **والكودايين** هو أيضاً من مشتقات الأفيون والذى يستعمل طبياً ويدخل ضمن مركبات أدوية السعال لتهدئته وهو أيضا مسكن للآلام ومزيل للتقلصات .. تأثيره أقل من المورفين والهيروين ولذا فاضرار إدمانه أقل والتخلص من تأثيره أسرع وأنجح ..

.. **ومشتقات الأفيون** المصنعة مثل السوسيجون والدولوكسين والاستادول لها خطورتها وتأثيرها الضار .. ومنتشرة أيضاً بين الشباب لسهولة الحصول عليها .. وهى تستعمل كبديل للهيروين فى حالة عدم توفره..

وجميع المشتقات لها نفس التأثير على الجسم والعقل والشخصية ..

والعلاج لابد أن يكون قهرياً لإنقاذ المدمن من نفسه وإنقاذ أسرته ومجتمعه ..

١ - الكوكايين .. Cocaine

يا له أيضاً من نبات عجيب يطرح أوراقاً مضغها أو استنشاقها أو حقنها يرتفع بالإنسان من عالم الأرض فيصير خفيفاً يصير بلا أجنحة إلى عالم الخيال والأحلام والأنغام وكأنه صاروخ قد انتقل به إلى كوكب آخر فيرى ما لا نرى ويسمع ما لا نسمع .. يمرح ويلعب ويغنى ويضحك ويتساقط من وعيه مهما كانت دواعى الحزن أو الأسى .. تدب حيوية غريبة من خلاياه ويندفع الدم حاراً نشطاً إلى عضلاته ويتدفق حماس إلى روحه فيمتلك قوة يدك بها الأرض ولابد أن تستجيب .

يشعر بخفة يطير بها فى الهواء ويشعر بقوة يدك بها الأرض ويشعر بطرب يميل له جسمه .. وترى منه وجهاً باشاً وتسمع منه صوتاً واثقاً وتجد فى سلوكه جرأة وفى حركاته همة ..

إنها أوراق نبات «الكوكا» التى يستخرج منها مسحوق «الكوكايين» الذى يستنشق ويحدث تلك الآثار المذهلة .. وتتلخص الآثار النفسية فى الإحساس بحسن الحال والثقة مع حدة الوعى ويقظة الحواس والحركة الكثيرة والإحساس بالخفة والنشوة والعظمة وتزاحم الأفكار والرغبة فى الكلام والضحك .. وله أيضاً آثار جسدية فيسبب ارتفاع ضغط الدم وسرعة ضربات القلب واتساع حدقة العين والغثيان والقىء أحياناً وفقدان الشهية والأرق .

والجرعة الزائدة تسبب حالة من التهيج وسهولة الاستثارة والعصبية والعدوانية والاعتداء على الآخرين وفقدان التقدير السليم للمواقف .. وأيضاً

زيادة الجرعة قد تؤدى إلى أعراض أشد خطورة مثل تشويش الوعى وربما الهذيان والخلط وبطرد الكلام واللعثمة والخوف الشديد والصداع والإحساس بضربات القلب وفى حالة التسمم هذه قد تحدث أعراض عقلية خطيرة كالشعور بالاضطهاد ، وأن هناك من يتتبعونه أو يتصنتون عليه ويشيرون إليه وأن هناك محاولة لإيذائه وتعقبه وفى أثناء تناوله تزداد الرغبة الجنسية بشكل حاد وملح مع دق عنيف بالاذنين والإحساس وكأن حشرة تمشى تحت الجلد ويحاول حكها ..

وبعد ساعة أو أكثر تهدأ هذه الأعراض ثم تختفى .. ثم يشعر وكأنه سقط من سماء الخيال والاحلام إلى ارض الواقع المليئة بالاشواك والآلام فيشعر بكآبة .. وتنهار قواه فيشعر بضعف ويرتعش الجسد كما يرتعش القلب بالحزن .. يعود إلى كآبته السابقة التى ربما حثته على التعاطى أو قد تشتد كآبته يرتفع إلى السماء ويهبط إلى الأرض فى ساعة زمان .. إنه عقار سريع التأثير قوى التأثير وسريع الاختفاء .. من أقصى درجات السعادة والقوة إلى أقصى درجات الحزن والضعف فى خلال ساعة ..

التعاطى عن طريق الشم يحدث أثراً سريعاً يصل من شرايين الأنف إلى الدم فى خلال عشر دقائق ويصل إلى أقصى تركيزه بعد ساعة .. أما حالة الانشراح فيصل اليها بعد عشرين دقيقة ..

أما إذا تعاطاه عن طريق الحقن فى الوريد فإن التأثير السار يظهر بعد ثلاثين ثانية .. وأيضا يمكن استنشاق الأبخره المتصاعدة من جراء حرق عجينة الكوكايين .. ولكن مازال الاستنشاق للمسحوق هو الأكثر شيوعاً ومن عواقبه ظهور ثقب فى الحاجز الأنفى ..

والكوكايين يسبب اعتماداً نفسياًفقط .. وأيضاً لا يسبب زيادة التحمل أى أن المتعاطى لا يزيد من الجرعة ليحصل على نفس التأثير فالجرعة التى يتعاطاها كل شخص تكون ثابتة ..

وأعراض السحب تكون فى صورة الإحساس بالكسل والرغبة فى النوم والتثاؤب والشعور بالكآبة وتستمر عدة أيام بسيطة ثم تختفي ..

ولذا فإن علاج إدمان الكوكايين ليس مشكلة إذا كان المقصود بالعلاج هو التوقف عن التعاطى .. ولكن المشكلة هى فى البحث عن الأسباب التى أدت به إلى التعاطى .. ومشاكل الإدمان ليست صحية ولكن أضراره اجتماعية وأخلاقية .. فالتعاطى المستمر يصيب الإنسان بالتدهور ويسىء إليه اجتماعياً فهو يصبح مندفعاً عدوانياً عصبياً وقد يندفع فى طريق الجريمة من أجل الحصول على المال لهذا العقار الغالى وبعض النساء يتجهن للدعارة .

وبالرغم من أن الكوكايين يعطى فى البداية القوة والنشاط إلا أنه مع استمرار التعاطى تتدهور قدرات المتعاطى مع تدهور شخصيته وتدهور علاقاته الاجتماعية وهبوط كفاءته فى العمل .. وبالرغم أيضاً أنه فى البداية يزيد من الرغبة والقدرة الجنسية إلا أن المدمن ينتهى به الحال إى ضعف جنسى شديد ..

وهذا يجعلنا نؤكد من جديد أن مشكلة الإدمان ليست عضوية فى المقام الأول ولكنها مشكلة نفسية اجتماعية أخلاقية .. وها نحن أمام عقار أثاره العضوية تكاد تكون معدومة ولا يسبب اعتماداً وحتى آثار التسمم تختفى خلال ٢٤ ساعة ولكنه يعتبر من أخطر المواد لما يصيب صاحبه من تدهور فى شخصيته وفى سلوكه وفى قدراته العقلية وأيضاً لما يصيبه من تدهور فى عمله ودخل أسرته .

.. هذه المادة الغريبة تؤثر على الموصلات العصبية فى المخ Synapse من نسبة الهورمونات العصبية التى تقاوم الاكتئاب وتبعث على الشعور بالمرح وهى النور أدرينالين – السيروتونين – والدوبامين .. ولكن نظراً لزيادة التنشيط والتنبيه فإن هذه المواد تستهلك ولذا فإنه بعد انتهاء مفعول الكوكايين يشعر المتعاطى بالخمول والكآبة ..

وبعض الدراسات تشير إلى انتشار إدمان الكوكايين أكثر بين الفنانين . ولعل السبب في ذلك يرجع إلى تلك الحالة المزاجية المرتفعة التى يسببها الكوكايين والتى يحتاجها الفنان وخاصة أثناء أدائه .. بعض الفنانين يحتاجون للكوكايين للتغلب على الوحشة والكآبة الداخلية وأيضاً لكى يحافظ على حالة من الإثارة يحتاجها وهو يبدع ..

.. والمشكلة فى إدمان الكوكايين أن أعصاب السعادة فى المخ بعد استثارتها مدة طويلة وبعنف بواسطة الكوكايين فإنه لا يمكن أن تتأثر بعد ذلك بالمؤثرات العادية كالاحداث السعيدة التى تجلب للإنسان العادى السعادة ..

فأى إنجاز يحققه بعد ذلك كالنجاح فى العمل أو أى ملذات كالطعام والجنس تصبح غير مؤثرة بالنسبة له .. لا تجلب له السعادة .. فمراكز السعادة فى المخ لا تثيرها مثل هذه الأشياء فهى تحتاج إلى الكوكايين أقوى باعث على السعادة .. فالسعادة التى يسببها طاغية . وأثناء نشوة الكوكايين فإن الإنسان يضحك من أى مأساة حتى ولو كانت تمسه هو شخصياً .. وإذا أردنا رحمة بمن نعدمهم فلنجعلهم يتعاطون الكوكايين ونحن نسوقهم لحبل المشنقة .. سيموت وهو يغنى .. سيموت وهو سعيد .. سيموت وهو يرى الموت كحدث جميل يرقص له .. إذن المتعاطى لا يعنيه ما سوف يحدث له فى اللحظة التالية

حتى ولو كان الموت فى انتظاره .. إنه يعنيه فقط اللحظة التى يعيشها .. تلك السعادة الطاغية تجعله يمعن فى الإحساس باللحظة واستخلاص رحيقها واستنشاق أريجها..

فجمال اللحظة لا يفسده انتظار موت .. تتوارى لدى هذا الإنسان وهو فى هذه الحالة أحاسيس التوقع والترقب والانتظار والتحفز والتوتر والقلق .. أى يتوارى إحساسه بالمستقبل ويتوقف الزمان عند الحاضر .. ولهذا فمن الطبيعى أن يضحك ويضحك .. وهو ضحك منطقى لأنه النتيجة الطبيعية لمعادلة يكون فيها الحزن صفراً والقلق صفراً والخوف صفراً .. ولهذا ترتد القوى النفسية إلى أقصى الطرف الآخر حيث لا يوجد إلا الضحك كتعبير صارخ عن قمة السعادة .. فحالته المعنوية يحملها صاروخ انطلق إلى أعلى رأسياً وسيظل منطلقاً إلى مالا نهاية مكانية وإلى ما لانهاية زمنية .

.. ولا يمكن لحالة كهذه أن تدوم لدى إنسان وإلا حدث خلل خطير فى الكون .. فالتوازن القائم بين الأرض والسماء قائم على الخوف والقلق والكآبة وعلى الإنسان أن يتلمس أسباب السعادة ليستريح بعض الوقت – وهو قليل – من هذه الأحاسيس المضنية .. ولكن الكوكايين يلغى تماماً كل الخوف وكل القلق وكل الكآبة ..

ولهذا يتصور الإنسان أن القوة الحقيقية والقوة الخالدة ملكه ولا يعنيه النهاية وما بعد النهاية .. ولهذا كان لابد أن تكون هورمونات السعادة فى المخ موجودة بقدر معين لتستنفذ بفعل الكوكايين لكى يعود الإنسان بعد ذلك حزيناً وقلقاً وخائفاً بل عليه أن يكابد هذه المشاعر بشكل أكثر حدة وأكثر قسوة ليعود إلى حجمه أو أقل وليدرك من هو ومن أين أتى وإلى أين يسير ؟ . والغريب أن الكوكايين حين يلامس الجلد فإن الإنسان يفقد الإحساس .. أى أنه

مخدر موضعى قوى ..

.. ولانه يحدث تأثيره بعنف فإنه قد يسبب الموت وذلك بعدة طرق أولها عن طريق عدم انتظام ضربات القلب وأيضاً قد يسبب نوبة صرعية تودى بالحياة .. والغريب أن السعادة الطافية هذه قد تنقلب إلى الشعور بالاكتئاب الحاد والانتحار الفورى .. وقد يفقد الإنسان عقله تماما فيصاب بأعراض شبيهة بالفصام أساسها الإحساس بالاضطهاد ويندفع ليقتل من يعتقد أنه اضطهده ..

وإذا أخذ عن طريق الحقن فإن المواد التى تم غشه بها وكذلك المذيبات قد تحدث آثاراً ضارة كانسداد شرايين الرئه مما يؤدى إلى ارتفاع الضغط فى هذه الشرايين وحدوث هبوط حاد فى القلب .. ومن مضاعفاته أيضا الالتهاب الكبدى ومرض الإيدز Aids .

ولحسن الحظ هو باهظ التكلفة ولهذا لا تقبل عليه إلا طبقة معينة .

ولحسن الحظ أن المتعاطى لا يزيد الجرعة وإلا كانت كارثة .. وأيضاً مشاكله العضوية محدودة أثناء السحب ولذلك يستطيع المدمن أن يتخطى فترة السحب بسهولة وبعد ذلك يبدأ العلاج الحقيقى وهو علاج نفسه العليلة التى لجأت إلى الكوكايين لمداواة همومها وأحزانها ..

٣- الحشيـــــــش ..

.. لعله من أكثر المخدرات انتشاراً .. وهو المخدر التقليدى العريق فى الشرق الأوسط .. والتأثير المعروف عنه والشائع لدى المتعاطين أنه يمنح الإحساس بالبهجة والانتعاش .. فهو عقار «الفرفشة» الذى يذهب بالأحزان والهموم أو

يخدرها إلى حين الإفاقة .. وأحدث الأبحاث العلمية تشير إلى أن مدمنى الحشيش يعانون من اكتئاب مزمن وأنهم يعالجون انفسهم بتعاطى الحشيش ..

وإذا كان هو المخدر رقم ١ فى هذه المنطقة من العالم فإن الخمر تقابله على نفس مستوى الانتشار فى العالم الغربى .. والخمر مباح تصنيعها وبيعها وتعاطيها فى معظم دول العالم أما الحشيش فلا .. ولا يمكن تفسير انتشار بعدم جدية الاحتياطات الأمنية لمنع زراعته وتهريبه وتسريبه .. وإباحة بيع الخمر وتعاطيها فى مصر لم تقلل من الإقبال على تعاطى الحشيش ، فمتعاطى الحشيش لا يستبدله بالخمر ، وأقصد هنا المتعاطى المزمن الذى وصل إلى مرحلة الاعتماد أى الذى يتعاطى الحشيش يومياً ولسنوات طويلة .. وهنا الغرابة فى هذا المخدر العجيب الذى يظل يلازم صاحبه سنوات وسنوات وتنشأ بينهما صداقة ومودة كما تنشأ نفس الصداقة والمودة بين المتعاطين ، وهو المخدر الذى يتعالى تأثيره إذا تعاطاه الإنسان مع الجماعة حتى وإن كانت جماعة غير متجانسة اجتماعيا وثقافيا وماديا إذ أن هدف الجمع واحد وهو الحصول على المزاج المنتعش ورفع الروح المعنوية واستجداء الضحك وجلب السرور ودفع النشوة فى النفوس الهابطة ..

والجماعة تدعم هذه الأحاسيس وتؤكدها وكأن كل فرد فيها يريد أن يشعل شرارة المرح من قلب الجماعة المتقد ، المملوء بالرغبة ، المهيأ بالأمل ، المدعم بالخبرات الناجحة السابقة .. فلا فشل مع الجماعة ، ولا إحباط مع مخدر تأثيراته الأولى مرح وسرور ..

ومن هنا يكمن التأثير المسيطر للحشيش .. ورغم أن هذا هو تقريبا تأثير

معظم المواد المخدرة أو المنشطة إلا أن الحشيش له هذا التأثير المباشر على الحالة المعنوية فى المقام الأول بالإضافة إلى زوال الإحساس بالتوتر وخلق حالة من اللامبالاة والاستهانة بأى مشاكل وتناسى الضغوط أو التقليل من أهميتها وابتلاع الفشل ومايصاحبه من إحباطات أى أنه يقلل من أحاسيس عدم الارتياح الناشئه من الضغوط والصعوبات التى يواجهها الإنسان فى حياته .

وهذا معناه ببساطة أن الاستمرار فى التعاطى إلى حد الاعتماد يؤدى إلى شلل الإرادة تماماً وضياع قدرة الإنسان على التحدى والمقاومة وتحمل القلق ودفعه بالوسائل الايجابية .. ويصبح الإنسان مستسلماً منسحباً لا مبالياً .. وهذه هى الصورة التى نرى عليها مدمنى الحشيش بعد سنوات من التعاطى : نراهم وقد فقدوا طموحهم وحماسهم واستسلموا لفشلهم المتكرر وعدم رغبتهم فى امتحان قدراتهم مرة أخرى لتحقيق نجاح .. بل حالة مستمرة من الهروب والتناسى والاستسلام وتصبح حياتهم تدور حول الساعات التى يقضونها وهم فى حالة التخدير ..

.. ويؤثر الحشيش على حواس المتعاطى بشدة وهو فى حالة النشوة فيشعر أن إدراكه أصبح حاداً فيرى الألوان واضحة زاهية والصورة عميقة الأبعاد وكأنه يسير أغوارها أكثر وينفذ إلى معانيها ، وكذلك الأصوات التى تصبح مجسمة عميقة وكأنها رجع صدى .

وهكذا الحال مع بقية الحواس وكأنه قد هيمن على عالم الأشياء المحيطة به وأحاط بها علماً وفهماً وذلك يجعله ينزلق إلى عالم الخيال فتتوارد أفكاره بسرعة وينطلق محلقاً إلى آفاق بعيدة ويشعر وكأنه قد وصل إلى قلب الحقيقة وفهم سر الكون .. ومن هنا تأتى الأعاجيب التى يرددها المتعاطون وهم فى

جلسة جماعية والتى تزيد من إحساسهم بالنشوة والترابط فيسخرون من أنفسهم ومن واقعهم بل ومن العالم ويشعرون أنهم يجلسون أو يحلقون فى موقع علوى يرون منه الصورة مكتملة .. وهم بذلك ينشدون بُعداً عن مشاكلهم الشخصية وهمومهم الذاتية والتى تتوارى أمام هذا الاحساس الطاغى بالتوحد والشمول ..

.. ولكن سرعان ما يعقب ذلك خلل أشد وأخطر فيفقد المتعاطى الإدراك السليم للزمن فالخمس دقائق تبدو وكأنها ساعة وهذا معناه تشويش الوعى وانفصال الإنسان عن الواقع حتى وإن بدا متماسكا متيقظا منتبهاً ..

.. أن يفقد الإنسان الإدراك السليم لمرور الزمن هذا معناه سقوط البعد الأساسى الذى يحفظ للإنسان توازنه على أرض الواقع ويصبح كالنائم أو كالميت حيث لا معنى للزمن .. فالزمن كالمكان حيث لا نستطيع أن نتصور إنسانا فى لا مكان ..

.. لا نستطيع أن نتصور إنسانا بلا زمن أو بإدراك مختلف للزمن الذى يعايشه كل الناس .. إذن فاللحظات التى يعيشها الإنسان تحت تأثير الحشيش هى لحظات يفقد فيها الإدراك السليم وبالتالى يفقد فيها الحكم السليم والتقدير المضبوط ، فلا نتوقع منه قراراً حكيماً أو رأياً صائباً أو فكرة هادفة أو توجهاً سليماً ..

.. وتضطرب الأمور أكثر وأكثر حين يصاب بالهلاوس فيرى أشياء لا وجود لها ويسمع أشياء من لا مصدر .. وهذا هو قمة الانفصال عن الواقع وكأنه انتقل إلى واقع آخر لا يمت لعالمنا بصله ..

.. ومن السهل أن نتوقع فى مثل هذه الحالة أن تضطرب الذاكرة تماماً إلى

درجة أنه لا يستطيع أن يتم جملة بدأها أو يتذكر حدثاً وقع من دقيقة واحدة مضت ..

تقدير المسافات يحتل أيضا، كما يختل تناسقه الحركى وهذا سبب حوادث السيارات تحت تأثير الحشيش ..

.. وتبدأ هذه الأعراض مع التدخين مباشرة وتصل إلى قمتها بعد نصف ساعة وتستمر ثلاث ساعات يعود بعدها المتعاطى إلى إدراكه الطبيعى إلا أنه يبدو منطفئاً فاتراً بارداً بعد حالة التوهج التى كان يعايشها تحت تأثير الحشيش وخاصة إذا كان وسط جماعة المتعاطين وتساوره بعض كآبة وقلق لارتداده إلى واقعة ويتطلع إلى الوقت التالى الذى سيتعاطى فيه أو الذى سيقابل فيه نفس المجموعة والتى عادة ما تتفق على موعد ثابت لتلتقى فيه ..

.. والإدمان يحدث حينما يحتاج المتعاطى لزيادة الجرعة لكى يحصل على نفس التأثير وأيضاً حينما يشعر بالاكتئاب حين التوقف عن التعاطى كما يصاب بحالة قلق وتوتر وعصبية وزهق .. إلا أنه لا توجد أعراض انسحاب عضوية غير قليل من ارتعاش الأطراف .. لكن العرض المسيطر فى بداية الانسحاب هو الأرق والأحلام المفزعة والكآبة المستمرة والتى تختفى مع العودة للتعاطى ..

.. وأثناء التعاطى تظهر أعراض جسدية أهمها سرعة ضربات القلب واحتقان العينين وهبوط ضغط الدم وزيادة الشهية للطعام وجفاف الحلق ..

.. وقد يشعر المتعاطى – وخاصة أول مرة – أنه على وشك الموت أو الاصابة بالجنون ويشعر أيضا بحالة من القلق قد تصل إلى حد الرعب .. وقد تستمر الحالة معه بعد زوال تأثير المخدر فيلازمه الخوف من الموت والقلق وأعراض

عضـوية غريبـة كالإحـساس بالدوخـة وعدم التـوازن والتنميل ولا تـفسيـر للذى حدث لهذا الإنسان بعد تعاطيه الحشيش لمرة واحدة ..

لا شك أن خللا مـا أصـاب الجـهاز العـصبى .. وقد تسـتـمر الحـالة شـهـوراً أو سنيناً يتردد فيها على الأطباء من كل التخصصات دون أدنى تحسن .. وتجدر هنا الإشارة إلى أحدث الأبحاث العلمية من مـراكز متعددة فى العالم والتى تؤكد أن إدمـان الحـشيش يؤدى إلى ضـمـور فى خـلايا المخ .. ولـعل هـذا هـو السـر فى التـدهور الذى يـصـيب الإنسـان بعـد سـنوات طويلة من التـعـاطـى حـيث يـصـاب بضـعف التـركـيـز وتأثر الذاكـرة والـتـبلد وبطء الاسـتـجابة وعـدم اتخـاذ القـرار السليم ويبدو وكأنه مسلوب الإرادة خاضعاً للإيحاء والسيطرة من الآخرين ..

.. والاسـتمرار فى تعاطى الحشيش له أضراره على الجسم وعلى العقل ..

فالدخان المتـصاعد من الحشيش يحتوى على القطران Tar وأحادى أكسيد الكربون Carbon Monoxide .

وهـذا الدخـان إذا دُهن به جسـم الفـئران فإنهـا تصاب بالسـرطان .. ويحتـوى أيضاً عـلى مادة THC تتراهيد روكانابينول وهى سامـة بالنسبة للرئة وتسبب ضـيق المسـارات الهـوائية للتنفس ٢٠ ضـعف مما تحدثه السـجـائر .. كـمـا أنهـا تسبب مـوت الكرات الدموية البيضـاء فى الرئة والتى تقف حائلا ضد الالتـهابات ولذا فإن التهابات الرئة وخاصة السل أكثر بين مدخنى الحشيش ..

.. وعلى عكس ما يتـصور الكثيرون عن التـأثيرات الإيجابية للـحشيش على الأداء الجنسى فإنه يقلل التيستستـرون Testostrone وهـو هـورمـون الذكـورة كما يقلل من نسبة الحيـوانات المنوية ويزيد من نسبة الحيوانات المنوية المشوهة .. وفى النسـاء يسـبب إضطراب الدورة الشـهرية ويسـبب الإجـهاض ، والأطفـال

يولدون أصغر حجماً .. كما أنه يسبب تأثيراً على الكروموزمات فيأتى الأطفال مشوهين تماماً كما تفعل الخمر ..

.. إلا أن المضاعفات النفسية للحشيش تشكل الخطورة الحقيقية حيث أننا نحصل فى النهاية على إنسان شبه تائه كسول لا مبالى سلبى ضعيف الإرادة لا يقوى على مواجهة مشاكله مستسلم للهزيمة والفشل .. فقد عوده الحشيش على الانسحاب والهروب وخلق له عالماً من الأوهام ليعيش فيه ويحتمى بضبابه ويتستر خلف دخانه .

٤ - الخمــــــــر ..

.. لدى تصور - ليس مؤكداً على الاطلاق - أن الإنسان عرف الخمر منذ أن وطأت قدماه الأرض فالخمر أى خمر تنتج من تخمير أى مادة نشوية .. أى من غذاء الإنسان مثل العنب أو التمر أو الشعير .. أو نقول إن الخمر وجدت فى حياة الإنسان عندما عرف مثل هذه الاصناف من الغذاء أى عندما عرف العنب أو التمر أو الشعير ..

.. ولا شك أنه اهتدى إليها بالصدفة مثلما اهتدى إلى شجرة الخشخاش التى منحته الأفيون وشجرة القنب التى منحته الحشيش والماريهوانا وشجرة الكوكا التى منحته الكوكايين ..

.. وبعد أن اهتدى إليها وعرف مذاقها وجرب تأثيرها قام بتحضيرها عن وعى ثم عرف أن المادة المؤثره هى الكحول الايثلى وعرف كيف يحدد نسبته فى الأصناف المختلفة التى صنعها فنسبة الكحول الأثيلى فى البيرة ٤-٨٪ ، وفى

النبيد ١٠-٨٪ ، وفى الويسكى ٤٠-٥٠٪ ..

وأصبحت صناعة الخمور من أهم الصناعات فى العالم يبيعها إنسان لإنسان لأن هذا الاخير يحتاجها .. وحين أسرف البعض فى تعاطيها أدمنوا عليها أى عجزوا عن الاستغناء عنها .. ورغم أضرارها الفظيعة إلا أنها مازالت تصنع على نطاق واسع .. ولا أرى فرقاً بينها وبين المخدرات أو المنشطات الأخرى المحرم تداولها بل ربما كانت أكثر ضرراً وإيذاءً للإنسان المدمن ..

.. ولا شك أنها صناعة تدر كثيرا من الربح لا تستطيع بعض الدول أن تستغنى عنها تماماً مثل صناعة التبغ .. وتقوم الهيئات الصناعية والتجارية بالإشراف على التصنيع والترويج وتقوم الهيئات الطبية بالاشراف على علاج الضحايا ..

.. والإنسان يلجأ للخمر لأسباب متعددة أهمها الاحتياج للاسترخاء والإحساس بالراحة ومعالجة الكآبة .. إلا أن هذه التأثيرات تختلف من إنسان لآخر حسب نوع شخصيته والظروف التى يشرب فيها وكذلك مكان الشرب ..

.. عند بعض الناس تسبب الهدوء والرغبة فى النوم وعند آخرين تسبب هياجاً ..

.. عند بعض الناس تسبب استرخاء وتخفف من بعض الحزن وعند آخرين تعمق الشعور بالحزن وخيبة الأمل .

.. ومهما اختلف التأثير إلا أن هناك قاسماً مشتركاً وهى أنها تخرج الإنسان عن الحدود اللائقة فى السلوك .. فتحت تأثير الخمر يسلك الإنسان سلوكا مختلفاً عن سلوكه الطبيعى فيظهر الجزء السىء منه .. فتتحرك مثلا مشاعر الغيرة تحت تأثير الخمر ويكون للشخص حساسية غريبة لأى كلمات تقال

ويعتبرها نقدا إليه من الآخرين فتحدث الثورة ويحدث الهياج والعنف وترتكب الجرائم وبذلك تجر الخمر الخراب على الصداقات وأيضاً على الزواج تهدده وتحطمه فى أحيان ليست قليلة ..

.. ومن التأثيرات الخطيرة أن الإنسان ينسى المناقشات التى تمت وهو تحت تأثير الخمر فقد يقطع وعوداً أو يكتب شيكاً أو يقترض مالاً ثم ينسى كل ذلك تماماً ..

.. هذا بالإضافة إلى مشاكل العمل ثم المشاكل الصحية وبعدها تأتى المشاكل الاقتصادية ..

.. ولكن من الآثار المرة فقد الأطفال احترامهم لأبيهم أو لأمهم فيشعرون بالخجل منه أو منها وهذا كفيل بأن يجلب لهؤلاء الاطفال أحاسيس التعاسة حين يدركون أن الأب أو الأم أو كليهما أصبحا عبدين للخمر .. وتدخل الخمر كشريك لحياة الأسرة .. شريك ينفرون منه ويكرهونه ..

كيف يكون حال الإنسان وهو تحت تأثير الخمر .. ؟

.. تعرف حالته باسم التسمم الكحولى Alconol Intoxication

وبالرغم من أى الكحول يسبب هبوطاً فى نشاط المخ إلا أنه فى البداية يؤدى إلى إزالة مهبطات السلوك Disinhibitory ففى بداية التسمم يبدو الشخص كثير الحركة ، متكلماً ، مشعاً ، مع إحساسه بحسن الحال وزيادة تركيزه . ولكن مع زيادة كمية الشراب يحدث هبوط فى كل نشاطات المخ فيصبح الشخص بطيئاً مكتئباً منسحباً وقد يفقد وعيه .

والعرض الأساسى فى حالة التسمم هو اضطراب السلوك نتيجة لتعاطى

كمية معينة تختلف من شخص لآخر .. ومظاهر اضطراب السلوك تشمل: العدوانية ، الإفتقاد للحكم السليم ، التصرفات غير اللائقة والاستهتار وعدم اللياقة ..

.. أما الأعراض النفسية فتشمل : عدم الانتباه ، عدم التركيز ، سهولة الاستثارة ، المرح ، أو الاكتئاب ، وعدم الاتزان الانفعالى ..

.. وقد تتضاعف بعض سمات الشخصية الأصلية فالشخص الشكاك قد يصل به الأمر إلى الشعور بيقين شكوكه وتأكده منه وقد تظهر الغيرة الحمقاء التى قد تؤدى إلى ارتكاب جريمة .. وتحت تأثير الخمر قد تتبدل طبيعة الشخص من الانطوائية إلى الانطلاق وعدم الشعور بالخجل ..

ومدة التسمم تختلف حسب الكمية التى احتساها الشخص ونوع الخمر ، وإذا كانت قد أخذت على معدة خاوية أو مليئة بالطعام .. ورغم أن الكمية ضرورية لحدوث التسمم إلا أن بعض الأشخاص يصابون بحالة التسمم بعد تجرع كمية صغيرة .. وتعقب مرحلة التسمم نسيان للفترة التى ظهرت فيها الأعراض .

.. والمضاعفات المعروفة هي حوادث الطرق وارتكاب الجرائم واقتراف الحماقات والسقوط وما ينتج عنه من كسور وتجمع دموى تحت أغشية المخ..

.. ونستطيع الآن أن نتتبع حال إنسان بدأ فى الشراب ، ومع الاستمرار يزداد تركيز الكحول فى الدم وتتدهور حالته أكثر : فى البداية يشعر بالاسترخاء وزوال القلق والسرور والسعادة والرغبة فى الضحك والمرح ..

فى المرحلة التالية مباشرة أى مع زيادة تركيز الكحول أكثر فى الدم يظهر منه السلوك غير اللائق فيلقى نكاتاً خارجة ويتفوه بألفاظ سيئة ويسخر من

الآخـرين وقـد يغـازل زوجـة صـديقـه ويكون فى هذه الحـالة سـهل الاسـتـثـارة وحساسـا لأى كلمة نقد أو توجيه ويثور إذا اعترض أحد على سلوكه ..

وفى المرحلـة الثـالثـة يبـدأ فى التلعـثم وبطء الكـلام وعدم الاتزان الحـركى والتـرنح أثناء المشى وسـريعـا مـا ينزلق إلى المرحلـة الرابعـة وخـاصـة إذا فـقـد سيطرته على الشـراب فيفـقد إدراكه وقـدرته على التمـييز ولا يسـتطيع الوقوف على قدميه ..

ومع مزيد من تشـبع الدم يدخل فى نوم عميق يشـبه الغيبوبة وتكون هناك صعوبة فى إيقاظه وبعد ذلك يدخل فى غيبوبة كاملة قد تؤدى به إلى الموت ..

والموت ليس أصعب الأشياء ولكن المضاعفات الاجتماعية قد تفقد الإنسان الكثير .. تفقده العمل .. تفقده الأصدقاء .. تفقده الزوجة .. تفقده احترام وحب الأبناء .

وحين يفيق يتألم ويندم كثيراً .. وقد يتوقف وهو فى بداية الطريق ، ولكن هناك إنسـان آخر يتمـادى ويتمـادى وكأنه صمم على أن يخرب كل حياته حتى يصل إلى آخر مرحلة فى الإدمان ..

ماهى هذه المرحلة .. ؟

.. فى خلال أسبوع واحد يدمن الإنسان الهيروين أو الكوكايين .. أما الخمر فتحتاج إلى خمس سنوات من الاستعمال المنتظم المستمر لكى يدمنها إنسان ..

.. وأن يقلع الإنسـان عن تعـاطى الهيـروين أو الكوكـايين أمـر ليس بالغ الصعوبة .. أما الخمر فـتحـتاج إلى وقت وجهد وصبر لنعالج أحد مدمنيها .. فكما تتسرب إلى عقل وجسم الإنسان ببطء وخبث وعلى مدى طويل فإن

الخلاص منها ليس أمراً هيناً ..

.. وأى علاقة تبدأ بلقاء أول وفيه يحدث التعارف وبعد هذا اللقاء الأول يحدد كل منهما موقفه من الآخر .. وهذا يعتمد على الجاذبية التى شعر بها والاستلطاف والتأثير الطيب وذلك يشكل فى النهاية «الاحتياج» الحقيقى لها .. ويتكرر اللقاء .. وتتأكد أحاسيس اللقاء الأول .. ويعرف طريقه اليها بعد ذلك دون وسيط ..

.. بعض الناس يشعرون أنهم يحتاجون إلى الخمر بشكل مستمر .. فى أوقات معينة .. أو فى مواقف معينة .. بعض الناس يجدون أن الخمر تخلصهم من مشاعر التوتر والاكتئاب ..

.. بعض الناس يكتشفون أن الخمر تحجب عنهم واقعهم المؤلم وهم تحت تأثيرها ..

.. بعض الناس ينبهرون بتأثيرها المضاد للخجل والتردد والخوف .. وبذلك يحتاجونها لكسر هذه المشاعر السلبية التى تسيطر عليها وخاصة فى مواجهة الآخرين ..

وبذلك ترتبط الخمر بزوال أحاسيس الإحباط والاكتئاب والتوتر والخجل والخوف .. ومن هنا يبدأ الاعتماد النفسى وتبدأ أولى مراحل الإدمان وهى الانغماس والتمادى ..

.. ومع مرور الوقت يحدث الاعتماد الكيميائي حيث تتكيف الخلايا العصبية على قدر معين من الكحول الواصل اليها مع الدم .

.. وأمر شائع جداً بين كثير من متعاطى الخمر أنها ترحمهم من الأرق ..

كأسا أو كأسين قبل الذهاب للفراش حتى لا يجافيهم النوم ..

.. والشخصية المميزة لمن ينجرفون فى طريق إدمان الخمر هى الشخصية الاكتئابية .. وأيضاً الشخصية التى تقلق كثيراً من أجل أشياء صغيرة ..

.. وهم أيضاً هؤلاء الذين يشعرون بالدونية وأنهم أقل من الآخرين وتلك أحاسيس تنمو معهم منذ الصغر ..

..وهؤلاء الذين يتعرضون لضغوط هائلة فى الزواج أو العمل ..

.. وبعض الناس يجدون طريقهم للإدمان بعد وفاة إنسان عزيز عليهم ..

.. والمرأة تبدأ طريق الإسراف ثم الإدمان بسبب تعاستها الزوجية .. ومعظم اللاتى عالجتهن من مدمنات الخمر لم يكن موفقات فى حياتهن الزوجية .. كان الزوج غائباً أو عابثاً أو مدمناً .. كان الزوج يتمتع باحتقار زوجته له لانانيته وجشعه واعتماده مادياً عليها أو لأنه بلا عمل .. وعادة ما يكون الزوج هو الذى رتب اللقاء الأول بين الخمر وزوجته ..

والمرأة أيضاً تشرب كثيراً إذا كان أحد والديها أو كلاهما مما يتعاطيان الخمر بإسراف .

.. وأيضاً المرأة المتوترة الكئيبة والتى تعانى من مشاعر الدونية أو أنها عديمة الأهمية ..

.. والوحدة أقوى دافع لتعاطى الخمر فى النساء .

.. يبدأ الإنسان فى الشراب ليواجه مشاكله ثم يصبح الشراب بعد ذلك هو المشكلة إذ يجد أن حياته لا يمكن أن تمضى بلا شراب أو أنه لا يطيق الحياة بلا شراب .. فيشرب قبل المواعيد الهامة أو حين يتعرض لموقف هام أو حين يقابل

الناس .. ويشرب منفرداً ويشرب صباحاً ليعالج توتره واكتئابه الصباحى وليقلل من رعشة يديه التى تجعله عاجزاً عن تناول فنجان القهوة والتى تختفى بعد أول قطرات من الخمر .. وفى أوقات يشرب كثيراً جداً وينسى تماماً ماحدث له اثناء هذه الفترات ..

تلك هى بدايات الإدمان أو الضوء الأحمر الذى ينذر بأن صاحبنا قد وصل إلى مرحلة اللا رجعة بعدها لا يستطيع التوقف .. ولا يستطيع التحكم فى الكمية التى يشربها فإذا بدأ لن يتوقف إلا حين يعجز عن مواصلة الشراب أى حين يصبح مخموراً تماماً .

.. وبذلك يكون قد دخل في مرحلة الإدمان المزمن Alcoholism

.. وهى مرحلة المشاكل الصحية : عقلياً وجسدياً واجتماعياً ..

.. والخمر تؤثر على القوى الذكائية وتسبب انخفاضاً ملحوظاً فيها .. تضمحل القدرات العقلية والمعرفية والقدرة على التركيز والحفظ والتذكر .. وهذه الوظائف تتحسن بعد ستة شهور من التوقف عن التعاطى .. والشىء المؤكد أن الخمر تسبب ضموراً فى بعض مراكز المخ وهذا يمكن مشاهدته بواسطة الأشعة المقطعية المحورية .. هذا التأثير المباشر على خلايا المخ يؤدى إلى عدة حالات مرضية خطيرة مثل العته الكحولى Alcoholic Dementia والذى يحدث بعد سنوات من الإدمان حيث تضمر خلايا المخ وتتدهور القدرات العقلية للمدمن ويصبح معتوهاً .

.. أما فى ذهان كورساكوف Korsakoff's Psychosis فيحدث نزيف فى منطقة الهيبو ثلاموس وفى المخ المتوسط والعرض الأساسى هو فقد الذاكرة للاحداث القريبة إذ لا يستطيع المريض أن يتذكر شيئاً سبق حدوثه منذ دقيقة

واحدة ويضطر لأن يلفق أحداثاً لم تقع لكى يملأ الفراغات فى الذاكرة .. Amnesic - Confabullatory Syndrome .. ويصاحب ذلك التهاب فى الأعصاب الطرفية وتأثر عضلة القلب والمعدة .. وفى حالة ذهان فيرنيك Wernicke's Encephalopathy يحدث نفس النزيف وتظهر الأعراض العقلية مع تشوش الوعى وشلل فى العضلات المحركة للعين نظراً لتأثر أعصابها وكذا التهاب فى الأعصاب الطرفية ..

.. والكبد من أهم الأعضاء التى تتأثر فى حالة الإدمان الكحولى .. وتأتى أمراض الكبد الناشئة من الكحول كالسبب الرابع للوفاة بعد أمراض القلب والسرطان وحوادث الطرق فى الدول التى تسرف فى استعمال الخمور وذلك فى الأعمار مابين ٢٠ إلى ٦٠ سنة .

والخمر هى من أهم أسباب تليف الكبد وقد يصل المرض إلى مرحلة متقدمة قبل أن يشعر المدمن بأى أعراض وتبدأ بالإحساس بالتعب السريع وفقدان الشهية للطعام وبعد ذلك يظهر الورم فى البطن Ascites وفى الساقين Oedema وقد يبدأ الجلد فى الاصفرار Jaundice وهذا يعنى هبوط الكبد Liver Faliure.. وقد يموت الإنسان نتيجة لهذا الهبوط وقد يموت بسبب النزيف من المرىء الذى يصاحب حالات التليف .

.. وقرحة المعدة والاثنى عشر من مضاعفات الإدمان الكحولى المعروفة - وكذلك التهاب البنكرياس وما يصاحب ذلك من آلام شديدة .. وعموماً فإن مدمنى الخمر معرضون أكثر من غيرهم لسرطان الفم والمرىء والزور ..

.. والقلب يتأثر فتتضخم عضلاته ويرتفع ضغط الدم ولا تنتظم الضربات ويزداد التعرض للازمات القلبية ..

.. والتهاب الأعصاب الطرفية Alcoholic Neuropathy من المضاعفات المعروفة وفيها يشعر المريض بآلام شديدة فى الأطراف وفقدان الإحساس ثم عدم اتزان الحركة ..

.. والضعف الجنسى وعدم الانتصاب يحدث نتيجة لالتهاب الأعصاب .. وإذا عرفنا أن من المضاعفات العقلية ظهور الغيرة المرضية ، فإن هذه الغيرة تتفاقم حدتها مع ظهور عرض عدم الانتصاب مما يزيد من عدوانية المدمن نحو زوجته وتأكده من خيانتها ، ولا يكون أمامه إلا أن يطلقها أو يقتلها .. وتلك أحد الأضرار الاجتماعية التى يتعرض لها مدمن الخمر ..

ولا شك أن أداءه فى عمله يتأثر وقدراته تقل وكفاءته تتلاشى ومعظم المدمنين معرضون لأن يفقدوا عملهم ، أو تتدهور أعمالهم الخاصة ويتعرضون للخراب المادى ..

.. وأخطر الأعراض ظهور ضلالات الغيرة Morbid Jealousy والهلاوس Aleoholic Hallucinations .

وفى معظم الأحيان هى هلاوس سمعية يسمع فيها المريض أصواتاً تسبه وتعلق على تصرفاته وتسخر منه مما يدعم لديه الضلالات البارانوية Paranoid Delusions .

هذه الأصوات قد تظهر بعد ٤٨ ساعة من سحب الكحول وتستمر لمدة أسبوع ثم تتوقف .. ولكن مع بعض الأشخاص قد تستمر مدة طويلة وفى هذه الحالة يتعين علينا أن نفرق بينها وبين مرضى الفصام وخاصة إذا كانت هذه الأصوات مصاحبة لهذاءات الاضطهاد وفى حالة عدم وجود تشوش فى الوعى ..

.. إذن إدمان الخمر يؤدى إلى تفتيت عقل وجسم الإنسان .. يذوب الكبد وتذوب خلايا المخ ويختل العقل فتسيطر الأفكار الخاطئة وتظهر الأصوات الخادعة ويفقد المدمن احترام أبنائه وحب زوجته ويلفظه العمل : أى الضياع .. ولا غرابة فى أن يتمادى ويتمادى رغم كل هذه الأهوال التى لحقت به حيث تسيطر عليه فى نهاية الطريق الرغبة العارمة فى تحطيم نفسه التى تحظى منه ومن كل الناس بعظيم الاحتقار .. وأن يتجرأ ويقف عن التعاطى بشكل مفاجىء تحل به الكوارث فأعراض سحب الكحول خطيرة : وجسيمة وتهدد حياته Alcohol Wilhdrawal .

ويتميز بالاعراض التالية : ارتعاش الأطراف واللسان والجفون والغثيان والقىء والضعف العام وسرعة ضربات القلب والعرق وارتفاع ضغط الدم والقلق الشديد والعصبية والكآبة مع وجود صداع وجفاف الحلق وآلام المعدة.

وأهم الأعراض ظهور الأحلام المرعبة والكوابيس أثناء النوم.. تظهر كل هذه الأعراض أحيانا بعد التوقف أو بعد تقليل الكمية وتستمر لمدة تتراوح بين ٥ إلى ٧ أيام ، وفى أثناء ذلك قد تظهر الهلاوس السمعية مع عدم وجود تشوش فى الوعى ومن الأعراض الخطيرة الأخرى التى قد تظهر فى هذه الفترة النوبات الصرعية .

وقد يحدث أمر آخر أشد ضرراً وهو تشوش الوعى المصحوب بالهذيان والارتعاش وتعرف الحالة باسم الهذيان الارتعاشى Delirium Tremens .

وتوجد فيها هلاوس بصرية فى صورة حيوانات مخيفة تهاجم المريض وهلاوس من نوع آخر كأن يتصور أن جدران الحجرة تقع فوق رأسه كما قد

تسيطر عليه هذاءات الاضطهاد فيتصور الممرضة وهى تقبل عليه وكأنها تريد قتله ، ويصاحب ذلك قلق شديد يصل إلى حد الرعب مع ارتعاش فى كل عضلات الجسد واحمرار الوجه والعينين ..

ويتحرك المريض فى كل مكان وقد يقع ويصاب بكسور أو نزيف تحت أغشية المخ أو قد يصاب بهبوط حاد فى القلب خلال أيام يعقبه نوم عميق يفيق منه المريض وقد نسى تماماً ماحدث له .. وتعتبر هذه الحالة من حالات الطوارىء التى يجب علاجها بشكل حاسم وفورى حتى لا يتعرض المريض للمخاطر ..

.. والخمر موجودة فى كل مكان ومتاح شربها لكل إنسان .. والبعض يعرض عنها ، والبعض يشرب باعتدال والبعض الثالث يدمن .. إذن السبب داخلى ويرجع إلى الشخص نفسه .. إما عوامل وراثية أو بيولوجية أى أن جسم هذا الإنسان يحتاج إلى الكحول ليستمر ويعمل أو أنه تغير بيولوجى من نوع آخر بسبب مرض عقلى كالإكتئاب فمريض الاكتئاب يقاوم أحزانه ويأسه وأرقه بالكحول .. ومريض الهوس أيضا يندفع نحو الخمر .. وكذلك الشخصية الاكتئابية وأيضا التى تحدد من يحتاج للخمر ومن يشربه باعتدال ومن يلجأ إليه فى المواقف والشدائد ومن لا يستطيع الاستغناء عنه بالليل والنهار ..

هل هو مريض أم إنسان غير سوى .. نعالجه أم نزدريه .. نأسى له أو نقسو عليه ..

.. فنلؤجل كل ذلك إلى فصل العلاج ..

٥- الأقــــراص ..

حينما نذهب للطبيب .. ووظيفة الطبيب تشخيص المرض ووصف العلاج .. وبعض العـلاج أقـراص .. والأقـراص عبـارة عن مـواد كيـمـيـائيـة مـخلـقـة أو مـسـتـخلصـة من النبـاتات .. وهـى مـواد مـعـروف تأثيـرها على الجـسم وعلى الأعضاء المختلفة من معدة وأمعاء ودم وكبد ومخ وأيضا معروف آثارها الجانبية ومضـاعفاتها عند جـرعات مـعينة .. والطب كـان موجـوداً قبل الأطبـاء .. وعرف الإنسـان كيف يطيب نفسـه بالأعـشاب وبـوسائل أخـرى كـالسـحـر والاسـتعـانة بمخلوقات غيـر مرئية .. وفى عـصـرنا الحـديث مـازال بعض الناس يمارسـون مهنة الطب بدون أن يكـونوا أطباء وكثيـرون من المرضـى يترددون عليـهم للعلاج وبعضـهم يشـفى فعلاً .

والبعض الآخر لا يتحقق أمله فى الشفاء .. وذلك هو الحال مع الأطباء أيضاً إذ ينجحون فى شفاء بعض المرضى وليس كلهم ..

.. والكلمـة تُشـفى والحـجاب يُشـفى والأقـراص تُشـفى .. وبعض الأمـراض تُشـفى بدون تدخل خـارجى أى بدون الأطبـاء وغـير الأطبـاء .. وبعض الأمـراض تُشـفى بأقـراص وهـمـيـة أى أقراص ليس لها أى تـأثير كيـمـيـائى وتعـرف باسم «العقار المموه» Placebo .

والتـخلص من الأعـراض فى هـذه الحـالات يكون عن طريـق الإيحـاء .. ولقـد ثبت أن الإيحاء يؤدى إلى إفراز مادة الفاليـوم من المخ وهى مادة مهدئة تؤدى إلى الاسترخاء والطمأنينية والسكينة وزوال التوتر والقلق والإحساس بحسن الحال .. وكما تفرز من المخ مادة الانكفالين الشبيهة بالأفيون والتى تسكن الآلام.

أى أن التخلص من الأعراض يحدث بسبب استقرار الحالة النفسية ..

ولذلك قام الإنسان بتخليق وتصنيع المهدئات والمنومات ومضادات الاكتئاب . وهى مواد تعالج النفس المضطربة بالقلق وبالاكتئاب وبالمخاوف .. إلى آخر الأمراض النفسية والعقلية التى تعذب النفس والجسد معاً ..

ولا شك أن هذه العقاقير تتمشى مع التكيف البيولوجى للمخ أى أنها تحقق اللذة وتخفف الألم .. واللذة هنا هى الطمأنينية والسعادة والألم هنا هو التوتر والحزن .. وتنقسم المهدئات إلى نوعين :

• **المهدئات الصغرى** Minor Tranquillizers مثل الفاليوم – الليبريم – الاتيفان – السيرباكس الترانكسين – الكسوتانيل – الفريزيم وكلها مشتقات من مركبات البنزوديازيين .. Benzodiazepines وهى تستعمل فى علاج القلق النفسى ومن تأثيراتها الطيبة استرخاء العضلات وزوال التوتر والإحساس بالطمأنينة والسكينة وزوال الخوف .. والجرعات الكبيرة تسبب النعاس والنوم ..

والاستعمال الطبى السليم لهذه المواد لا يسبب أى إدمان .. وإدمان أى شىء حتى الأسبرين يحدث مع سوء الاستعمال .. أما المريض النفسى الذى يحتاج لهذه العقاقير فإنه يستعملها تحت إشراف طبى ويقوم الطبيب بتخفيض الجرعات فى الوقت المناسب حتى يمكن الاستغناء عنها نهائيا وذلك حين تُشفى الحالة النفسية للمريض .

ولا يمكن على الإطلاق مقارنة هذه المهدئات الطبية بالخمور أو الهيروين .. ففى الجرعات الطبية لا يوجد لها آثار جانبية والاستعمال طويل المدى لا يؤدى إلى مضاعفات جسدية أو عقلية فلا تؤدى مثلا إلى تليف الكبد أو ضمور خلايا المخ مثل الخمر ولا تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة مثل الهيروين ..

.. وحتى إذا أساء المريض استعمالها واعتمد عليها فإنه لا يحتاج لزيادة الجرعة كما أن أعراض السحب بسيطة وغير مزعجة للمريض ويمكن التخلص منها فى غضون أيام قليلة ..

• **المهدئات الكبرى** Major Tranquillizers وهى تستخدم فى علاج الاضطرابات العقلية كالفصام «الشيزوفرينيا» مثل مستلازين – ترايلازفون – ميلليريل – بروماسيد وهى لا تسبب إدمان أو تعود على الإطلاق ويمكن استعمالها لسنوات طويلة دون الاحتياج لزيادة الجرعة للحصول على نفس التأثير وبدون أن تظهر أعراض الانسحاب .

• وكذلك مضادات الاكتئاب Antidepressants مثل تريتيزول – توفرانيل – لوديوميل – بارستيلنى – أنافرانيل .. لا تسبب أى إدمان أو تعود على الإطلاق ويمكن للمريض الاستغناء عنها بسهولة شديدة إذا شُفى من حالة الاكتئاب ..

• الأمر يختلف قليلاً فى حالة المنومات Hypnotics

فإساءة استعمالها أى بكميات كبيرة وبدون إشراف طبيب تؤدى إلى الاعتماد العضوى ويحتاج المريض لزيادة الجرعة حتى ينام كما يعانى من الأرق الشديد إذا توقف عن استعمالها .. والمهدئات غير المنومات .. فالمهدئات لا تستعمل لعلاج الأرق حيث إنها فى الجرعات العادية لا تسبب النعاس أو النوم بينما المنومات تسبب النوم فى الجرعات البسيطة .. وبعض هذه المنومات من مشتقات البنزودايازيين مثل الموجادون والروهيبنول والنورميزون والنوكتاميد واللوراميث والدميتيرين ..

وهناك منومات أخرى من مشتقات حامض الباربيتوريك Barbituric Acid

مثل أقراص الليومينال Luminal والأميتال Amytal والسومناليت Somnalet وكلها تحتوى على مادة الفينوباربيتون Phenobarbitone والتى تستخدم أساساً فى علاج النوبات الصرعية .. واستخدامها كمنومات محدود ولكن إساءة استعمالها تؤدى بلا شك إلى الاعتماد النفسى والعضوى .. والجرعة الكبيرة تؤدى إلى حالة تشبه التسمم الكحولى وأعراضها عدم الاتزان الانفعالى والعدوانية والسلوك الجنسى غير السوى وسهولة الاستثارة وتلعثم الكلام وعدم الاتزان الحركى وخاصة أثناء المشى وعدم الانتباه والغثيان..

.. والتوقف المفاجىء بعد الاستعمال لمدة طويلة يؤدى إلى أعراض الانسحاب التالية : الغثيان – القىء – الضعف العام – سرعة النبض – العرق – ارتفاع ضغط الدم – القلق – الاكتئاب – الارتعاش .. وقد تحدث حالة من تشوش الوعى Delirium كما يحدث فى سحب الكحول وأيضا نسيان الأحداث فى هذه الفترة .. ومن أخطر أعراض السحب حدوث نوبات صرعية متكررة قد تؤدى بحياة المتعاطى ..

كيف يحدث الإدمان .. ؟

البداية توصف له بواسطة طبيب لعلاج حالة من الأرق التى يعانى منها .. ولكنه يزيد من الجرعة ويزيد من معدلات التعاطى ويكتشف أن الجرعة التى يتعاطاها أثناء النهار تعينه على مواجهة مشاكل الحياة وتقلل من التوتر والقلق : ومعظمهم من السيدات ..

وهذا يعنى أن المشكلة الأساسية لم تكن الأرق .. الأرق كان عرضا لحالة أخرى يعانى منها هذا الإنسان كالاكتئاب أو القلق أو التعرض لإجهادات

وضغوط فوق طاقته .. والطبيب النفسى يعالج الأرق بالمنومات ولكنه يعالج الحالة الأساسية بالعقار المناسب كمضادات القلق أو مضادات الاكتئاب .. وإذا تحسنت الحالة سوف ينام المريض بشكل طبيعى وتلقائى .. ويضطر فقط لإعطاء جرعات بسيطة من المنومات فى بداية العلاج وخاصة إذا كان عدم النوم يسبب للمريض إزعاجا وارهاقا وبعد تحسن حالته يوقف تلك المهدئات ..

.. والأمفتيتامين amphetamines من المنشطات المعروفة والتى لها استعمالاتها الطبية المحدودة وكانت قديما تستعمل كمضادات الاكتئاب قبل اكتشاف المركبات الحديثة ولكن نظراً لأعراضها الجانبية والمزعجة ومضاعفاتها فإنه يظل استعمالها كعلاج للاكتئاب .

ولا شك أن لها تأثيراً سريعا فى رفع الروح المعنوية والشعور بالنشوة والسعادة والحيوية والنشاط والرغبة فى العمل وزوال الإجهاد ، ولهذا يظل الإنسان يعمل تحت تأثيرها ساعات طويلة دون الإحساس بالتعب ، ولذا تنتشر بين الطلبة وبين الحرفيين وتسمى هذه العقاقير بحبوب النشاط Peppills لدى الرجل العادى ، وحبوب النجاح أو الخطر Speed لدى المتعاطين ..

ومن أبرز آثارها تقليل الشهية للطعام إلى حد أن تنعدم مع طول التعاطى ولذا تعرف أيضا بحبوب التخسيس ومن يتعاطاها فعلا لمدة طويلة يفقد قدراً كبيراً من وزنه نتيجة لفقد الشهية .. يشعر الإنسان وهو تحت تأثير «الامفيتامين» أن قدرته على التركيز زادت ، وكذلك انتباهه وقدرته على الملاحظة وتتفتح شهيته للعمل دون كلل أو ملل، ولهذا يقبل عليها من يؤدون عملاً مما يبعث على الملل والسأم .

تحت تأثير هذه الأقراص يتحمس الإنسان ويتحرك بخفة ونشاط وسرعة

ويكون متوهجا باسماً طلق اللسان ويشع البهجة على من حوله .. ولكن بمجرد أن ينتهى تأثيرها تهبط المعنويات بسرعة فيشعر الإنسان بالفتور وعدم الإقبال وانطفاء الحماس وعدم الرغبة فى مواصلة العمل ولا يستطيع أن يبدأ شيئاً جديداً إلا إذا تعاطاها مرة أخرى وهذا يعنى أنه دخل فى دائرة الاعتماد.

ولكن يجب أن نؤكد أنه اعتماد نفسى فقط .. أى أن أعراض الانسحاب تكون نفسية فقط وأهمها الشعور بالكآبة الشديدة والتعب واضطراب النوم وكثرة الأحلام المزعجة وتسيطر على الإنسان الأفكار الانتحارية والرغبة الجادة فى التخلص من حياته .. وهى حالة عجيبة لا تحدث إلا مع مدمنى مركبات «الامفيتامين» إذ بعد السحب مباشرة يود الإنسان لو مات ولذا تداهمه الرغبة فى الانتحار حيث يكون الإنسان فى قمة اكتئابه وهذا أيضا نوع غريب من الاكتئاب لا يحدث إلا مع سحب مركبات «الامفيتامين» إذ يشعر المريض باليأس الشديد والحزن الداهم والهم الجاثم والضيق فى الصدر والألم فى القلب .

ويبدو أن هذه الحالة الشديدة من الاكتئاب هى رد الفعل العكسى لحالة السعادة الغامرة التى شعر بها تحت تأثير العقار ، وكأن هذا العقار قد استهلك كل مختزن السعادة لدى الإنسان وبعد انتهاء تأثيره تركه عارياً خاوياً لا يستطيع أن ينسج أملا أو يرى نوراً أو يهب شعوراً أو يتلقى إحساساً .. وكأن مادة الامفيتامين قد استهلكت كل هورمونات السعادة فى خلايا المخ ..

وللامفيتامين آثاره الجسدية أثناء التعاطى كسرعة ضربات القلب واتساع الحدقة وإرتفاع ضغط الدم .

ومع زيادة الجرعة يدخل المتعاطى فى حالة التسمم وفيها يشعر المريض بالرغبة فى القيء ويفتقد للحكمة فى التصرف ويحدث تشويش فى الوعى وقد تظهر الهلاوس والضلالات .

وقد يبدو المريض فى حالة عقلية مضطربة وكأنه يعانى من الفصام الحاد أو هى حالة تشبه الفصام الحاد فعلا وتسيطر عليه مشاعر الاضطهاد فيشعر أنه مراقب أو أن هناك من يتتبعه أو من يحاول إيذاءه أو قتله ويكون فى غاية الاضطراب والقلق والخوف وقد يصبح عدوانيا ويرتكب جريمة وهو تحت تأثير هذه الحالة العقلية المضطربة ..

وأحياناً يصعب التفرقة بين المرض العقلى وبين تسمم الامفيتامين إلا بإجراء تحليل للبول يكشف عن وجود هذه المادة ..

.. وهذه الحالة العقلية الناشئة عن سوء استعمال الامفيتامين تختفى فى خلال يومين أو ثلاثة على الأكثر ولكنها فى بعض الاحوال القليلة قد تستمر لمدة طويلة وكأنه الامفيتامين قد فجر الاستعداد الكامن للمرض العقلى .

وينتشر «الأمفيتامين» بين مدمنى المنومات والخمر فيتعاطى المدمن الأمفيتامين صباحا ليقاوم آثار الخمر أو المنومات التى تعاطاها فى المساء وبذلك يخلق نوعا من التوازن .

.. هذا عن الأقراص التى تُصنع لأغراض طبية وموجودة بصورتها النقية وبتركيز معروف ، ولكن بعض المرضى يسيئون استعمالها حتى تصل بهم إلى حالة التعود أو الإدمان ..

.. ولكن هناك أقراصاً من نوع آخر تسوّق بعيداً عن المراكز الطبية والصيدليات وكذلك تصنّع بعيداً عن مصانع الأدوية وبدون مراقبة وإشراف الهيئات الطبية الرسمية ..

.. هذه الأقراص تصنّع بهدف ترويجها بطرق غير قانونية ليتعاطها بعض الناس ليدمنوا عليها .... فهى تباع لهذا الغرض مثلما يباع الحشيش والأفيون

.. ولا يجوز على الإطلاق الخلط بينها وبين المهدئات والمنومات والمنشطات التى يتم تحضيرها فى معامل رسمية وبتركيز معروف وتوصف للمرضى بواسطة الأطباء .. للأسف الشديد إن كلمة حبوب أو «برشام» تطلق الآن دون تمييز بين ماهو طبى وما هى غير طبى وغير قانونى ..

.. هذه الأقراص تُهرب مثل المخدرات ولا أحد يعرف أين تُصنع ومن يتعاطاها لا يعرف تركيبها .. والمادتان المشتركتان فى معظم هذه الأقراص هما «الفينوباربيتون» و «الامفيتامين» .. والمادة الأولى مهدئة والثانية منشطة وبذلك يحصل المتعاطى على حالة مزاجية تتسم بالهدوء مع الانتعاش .. الاسترخاء مع البهجة .. الطمأنينية مع النشوة .. ومع الوقت لابد من زيادة الجرعة للحصول على نفس التأثير .. ومع زيادة الجرعة تظهر أعراض التسمم .. والأعراض تظهر بعد ساعة من الابتلاع فى شكل اضطراب حركة العينين وارتفاع الضغط والتنميل وعدم الإحساس بالألم وعدم اتزان الحركة والتلعثم فى الكلام وثقل اللسان والبطء فى إخراج الألفاظ وكثرة اللعاب وعدم الاتزان الانفعالى الذى يتراوح ما بين المرح والجرأة والإحساس بالعظمة وسرعة مرور الوقت أو الإحساس بالقلق وبطء مرور الوقت .

والجرعة الزائدة تؤدى إلى ظهور الهلاوس والشعور بالاضطهاد وسهولة الاستثارة والعصبية والعنف .. وقد تحدث الغيبوبة والتشنجات وقد يحدث الموت بسبب هبوط التنفس مع الجرعات الكبيرة .

والموت قد يكون بسبب الشوائب غير المعروفة والتى تخلط مع المواد الأساسية فى هذه الأقراص أو لاختلاف التركيز فى كل قرص مما يؤدى إلى عدم معرفة حدود الجرعة التى يتناولها المتعاطى .. وقد ينتحر المتعاطى وهو

تحت تأثير هذه الحبوب وقد ينتحر بعد زوال أثرها لأنه يشعر بالكآبة الشديدة..

ومع استمرار التعاطى تزداد العصبية والحدة والعدوانية ، وعدم المبالاة والاهمال فى العمل والدراسة وفساد علاقته بالأسرة وبأصدقائه وبزملائه فى العمل ..

فالتدمير المعنوى أفظع من التدمير المادى .. وهو يستفحل مع الوقت ويبدأ ببطء ويزداد تدريجيا دون أن يشعر به أحد حتى تتفاقم الحالة ولا يستطيع المتعاطى أن يستمر فى الحياة إلا وهو تحت تأثير هذه الأقراص فيبدو دائما ذاهلاً ثقيل اللسان بطيء الحركة سريع النرفزة مهملاً لمظهره وعمله غير مبال بأقرب الناس إليه .. هنا فقط يتسرب الشك للمحيطين بأن فى الأمر شيئاً .. وهذا الاكتشاف يأتي متأخراً .

وهذه الأقراص منتشرة أكثر بين الشباب لأنه يعانى إما من هموم عامة أو هموم خاصة .. وتعاطى مثل هذه الأقراص والإسراف فيه إلى حد الإدمان هو سلوك تدميرى من الشباب تجاه أنفسهم وتجاه الأسرة وتجاه المجتمع .. فهذا الشباب منتفخ بالعدوان تجاه أسرته وتجاه مجتمعه فهو يوقع بهما العقاب ..

أسرة المتعاطى أسرة بها خلل .. وظهور وباء التعاطى فى مجتمع من المجتمعات يعبر عن خلل خطير فى هذا المجتمع .. وضحايا الأسرة والمجتمع هم دائما الشباب .. والشباب لا يمتلك القوة التى يدافع بها عن نفسه ولهذا فهو يلجأ إلى تدمير نفسه كصورة من صور العقاب السلبى الذى يريد أن يوقعه بالأسرة وبالمجتمع ..

ظاهرة هذه الأقراص تختلف عن انتشار وتعاطى بقية المواد الأخرى كالحشيش والأفيون والهيروين والكوكايين والخمر ..

.. هذا الشاب الذى يقبل على هذه الأقراص يعانى من إحباط شديد يتعلق بمستقبله ، يتعلق بموقعه فى الأسرة ، يتعلق برؤيته لذاته .. والصورة أمامه قاتمة ، والفشل يحيط به من كل جانب ، والمستقبل لا يوحى بشىء ذى معنى ، والاسرة تمزقها النزاعات والكراهية ، وهو يرى نفسه فاشلا غير مؤهل لأخذ مكانه الطبيعى فى الحياة وغير قادر على المنافسة والنضال . وهو يرى أن فشله يرجع إلى أسرته وإلى مجتمعه .. والأقراص تشده من كل هذا الواقع المؤلم الذى يشعره بشكل مباشر ويعيشه .. الأقراص تعمل فى أقل من ساعة فيتوقف وجدانه عن الشعور بمأساته وينتابه مرح بلا سبب وهدوء بلا معنى ويثقل راسه وتتمل أطرافه ويفقد إحساسه بجسمه فلا يشعر بألم نفسى أو جسدى.

وحين يزول تأثير الحبوب يشعر بالفجيعة .. وتدريجيا يقل تأثيرها .. فيزيد من الجرعة ويزيد من معدل التعاطى .. ويحتاج للمال ليشترى الأقراص التى ارتفع ثمنها .. ولا شىء أمامه إلا أن يسرق من بيته أو من أى مكان .. ويطرد من البيت أو يسجن او يفصل من عمله ..

والموت العضوى ليس أسوأ المضاعفات .. ولكن المصيبة هى فى الخراب الذى يحيق بالشاب المتعاطى ويحيق بالأسرة وأيضاً يحيق بالمجتمع ..

ولا شىء يوقفه عن التعاطى إلا حين تمتد يد المساعدة له وليس يد النبذ . والعقاب ..

.. ونوع أخر من العقاقير يعرف باسم عقاقير الهلوسه .. Hallucinogenic .. Drugs

والمقصود بالهلوسة اضطراب الإدراك فيرى الإنسان أشياء لا وجود لها فى الحقيقة ويسمع أصواتا لا مصدر لها على الإطلاق أى هو وحده الذى يرى وهو

وحده الذى يسمع وذلك بسبب تأثير هذه العقاقير والتى لها خواص كيميائية تشبه خواص تلك المادة التى أمكن فصلها من مرضى الفصام .. أى أن هذه الحبوب تؤدى إلى فصام مؤقت ..

والغريب أن يُقبل الإنسان على تعاطى مواد يعرف مقدما أنها ستؤدى إلى اضطراب إدراكه وكأنه يسعى بتشوق نحو هذا الاضطراب .. وكأنما يسعى إلى أن يرى واقعة مختلا مضطربا فهو يسعى بنفسه ليعيش لحظات خداع .. وهذا يجعلنا نقترب اكثر من حقيقة مشاعر المدمنين وهى انهم يكرهون واقعهم الحقيقى ويودون الانفصال عنه واللجوء إلى واقع آخر حتى وإن كان مزيفا خادعاً ..

وهذا الانفصال عن الواقع يتحقق للإنسان فى كل الأمراض العقلية .. وهذا يعنى أن الإنسان المدمن يسعى بنفسه نحو المرض العقلى وكأنما هو يجسد المريض العقلى بانفصاله عن الواقع ويريد أن يكون مثله بواسطة هذه العقاقير.

والخلل قد يصيب إحساسه بذاته وهى حالة تعرف باسم اختلال الذاتية Depersonalisation أى يندهش لنفسه ويستغربها ويشعر بالغربة تجاهها وكأنه منفصل عن جسمه .. وهذا نوع آخر من أنواع الانفصال وهو انفصال الإنسان عن ذاته .. إذن فلنسمها حبوب الانفصال بدلا من حبوب الهلوسة أو هى حبوب تزييف الواقع ..

وهناك أعراض جسدية يشعر بها المتعاطى وهو تحت تأثير عقاقير الهلوسة منها العرق وسرعة ضربات القلب والإحساس بها ، وزغللة العينين والارتعاش وعدم التوازن .. وقد يشعر المريض بالقلق الحاد أو الاكتئاب وقد يشعر المتعاطى أنه على وشك أن يفقد عقله ..

ثم تظهر بقية الأعراض العقلية الجسيمة كالضلالات فيتصور المريض أن هناك مؤامرة ضده أو أنه على وشك أن يُقتل أو أن المحيطين يراقبون حركاته وبذلك يختل حكمه على الأمور وتقديره لها ..

ولا شك أن هذه العقاقير تحقق للمتعاطى بعض الانتعاش بشكل زائد وهذا التأثير يبدأ بعد ساعة من الابتلاع ويستمر لمدة ست ساعات وقد يستمر لمدة يومين أو ثلاثة ..

ومن أخطر المضاعفات أن المتعاطى قد يقدم على سلوك خطير وغريب كأن يلقى نفسه من الشرفة ، ولا أحد يعرف السبب فى هذا السلوك وربما يكون وراء ذلك أصوات يسمعها تأمره بذلك أو هروب من خطر يتصوره يلاحقه .

والمشكلة الأخطر أن الهلاوس قد تستمر بعد زوال تأثير العقار .. قد تستمر أسبوعاً أو شهراً أو عاماً أو إلى ما شاء الله .. أي يدخل المريض فى دائرة المرض العقلى الفعلى ويصاحب ذلك بقية الأعراض الأخرى كالضلالات أو القلق أو الاكتئاب وكأن «إل . إس . دى» أو «الميسكالين» قد فجر الاستعداد الكامن للمرض العقلى . ولقد رأينا مثل هذه الحالات بعد تعاطى الأقراص غير الطبية وكذلك «الامفيتامين» و «الحشيش» وذلك بعد تعاطيها لأول مرة ولمرة واحدة .

مسكنات الألم غير المخدرة Non-Narcotic Analgesics

.. هناك علاقة عاطفية تنشأ بين الإنسان وأى مسكن للألم .. والألم يسبب إرهاقا وإذلالا .. أى له تأثيره السيء جسدياً ونفسياً معاً .. ويأتى العقار الذى يزيل هذا الألم ليرتبط عند الإنسان بحالة الراحة العميقة التى يشعر بها بعد زوال الألم .. فأعمق اللحظات تلك التى تعقب الألم .. وكلما كان الألم شديداً كلما عمق الإحساس باللحظات التى تعقب زواله .. وأى مادة تزيل الألم يكون

لها صفة أو خاصية التعزيز الذاتى أى تدعو الإنسان لاستخدامها مرات ومرات بعد التجربة الاولى التى كانت سارة بالقطع .

ومسكنات الالام هى هبة الله للإنسان هداه لاكتشافها واللجوء إليها حين الاحساس بالألم . والأسبرين أحد مسكنات الألم المعروفة لكل إنسان وما من إنسان إلا وقد جربه ولو مرة واحدة .. ومسموح استعماله دون استشارة طبيب .. وحتى فى الدول التى تتبع أسلوباً صارماً فى صرف الدواء للمريض تبيع بيع الأسبرين دون روشتة طبيب .. وهو مشتق من «حمض الساليسيليك» ولهذا يطلق على الأسبرين أيضاً اسم «الساليسيلات» ويستخرج من لحاء شجر الصفصاف ..

ويسكن الأسبرين الصداع وآلام المفاصل وآلام العضلات ويستعمل فى علاج كثير من الأمراض مثل الروماتزيم والروماتويد والحمى الروماتزمية ..

وبعض الذين يتعاطون الأسبرين بصفة مستمرة يقررون أنهم أيضاً يشعرون بالتحسن النفسى وبالهدوء وبالروح المعنوية المرتفعة .. وإذا تأخروا عن تناول الجرعة التى اعتادوا تناولها فى وقت معين فإنهم يستشعرون الكآبة والضيق وعدم الاستقرار هذا بالإضافة للآلام التى تضرب فى كل جسمهم من الراس حتى القدم .

ومعروف حالياً أن الأسبرين مضاد للاكتئاب ولكن لكى يستعمل كعلاج للاكتئاب فإنه يجب تعاطيه بجرعة كبيرة مما يعرض الإنسان لمضاعفات الأسبرين وهى كثيرة مثل التهاب غشاء المعده المخاطى والنزيف المعدى أو النزيف من أى مكان نظرا لتقليل سرعة تجلط الدم .. لهذه الأسباب توقفت الأبحاث عن استعمال الاسبرين كمضاد للاكتئاب .

وينتشر استعمال الأسبرين باستمرار بين السيدات إلى حد الاعتماد الكامل والشعور بأعراض الانسحاب إذا توقفن عن استعماله .. وهو ليس إدماناً بالمعنى الكامل ولكنه صورة مخففة من صور الاعتماد والتى تنشأ من التعاطى المستمر وبجرعات كبيرة لها لتسكين الآلام الجسدية فى البداية ثم اكتشاف تأثيره على الحالة النفسية بعد ذلك ..

نفس الكلام يمكن أن يقال عن «الباراسيتامول» (البانادول) والذى يستعمل مثل الأسبرين كمسكن للآلام وخافض للحرارة وهو يدخل مع الأسبرين فى تركيب بعض الأقراص التى تستعمل فى علاج الزكام والانفلونزا والتى يدخل فى تركيبها أيضا كميات ضئيلة من «الكودايين» ومن مضادات الحساسية .. هذه التركيبة أو الخلطة لها تأير طيب على الألم والحالة النفسية كالشعور بالراحة والانتعاش والاسترخاء التام وأحياناً النشاط والقدرة على العمل لساعات طويلة بصبر وبدون ملل وخاصة إذا كانت تحتوى أيضاً على مادة «الكافيين» وهى مادة منشطة ..

.. **ومضادات الحساسية** Antihistamincs تحدث تأثيراً مزعجا ومخدراً ومحبباً لدى بعض الناس وخاصة تأثيرها المضاد للقلق والإفراط فى استعمالها يؤدى إلى الاعتماد النفسى والأقراص المضادة للحساسية تباع فى الصيديات ويصفها الأطباء لبعض الحالات كما تدخل فى تركيب أدوية السعال ..

ومادة البلادونا أو الأتروبين تسبب أيضا حالة من الانبساط أو الانشراح والهدوء وزيادتها قد تؤدى إلى حالة من التسمم مع ظهور الهلاوس والخداع والضلالات واحمرار الوجه وارتفاع درجة الحرارة والهذيان .. وهى تدخل فى تركيب بعض العقاقير وخاصة التى تستعمل فى علاج الألم الحشوى الذى

يعرف بالمغص .. وهى مواد تسبب الاعتماد النفسى ..

.. والمشكلة تبدأ حينما يتناول الإنسان العقار لسبب طبى محدد ثم يكتشف بعد ذلك أن هذا العقار يلبى له احتياجات أخرى نفسية وعضوية فيبدأ فى إساءة إستعماله حتى يصل إلى حد الاعتماد عليه وعدم القدرة على الاستغناء عنه..

٦- التدخـــــــين ..

.. أشك كثيراً فى أن الدعاية ضد التدخين وتحذير الناس من أضراره الخطرة قد دفع البعض إلى الاقلاع.. والذين أقلعوا عن التدخين إنما فعلوا ذلك لأسباب أخرى غير الخوف من الآثار الضارة .. فتلك الآثار لا تظهر إلا بعد سنوات من التدخين المستمر ولهذا لا يلقى لها المدخن بالا .. فالخطر إذا لم يقع مباشرة بعد الفعل فإن أهميته تتضاءل كثيراً .. والإنسان لا يردعه إلا الخطر المباشر السريع .. ولهذا فالدعاية ضد التدخين قائمة كل لحظة وكذلك عدد المدخنين يزداد كل لحظة ..

وبعض الناس لم يدخنوا سيجارة واحدة طوال حياتهم وبعضهم جرب التدخين كتسلية أو كحب استطلاع ثم أقلع عنه بعد فترة وجيزة جداً ولم يعد إليه مرة أخرى .. وهؤلاء الذين لا يدخنون يعجبون من المدخنين ولا يرون سبباً للتدخين ولا يرون أى متعة فى التدخين كما لا يرون للتدخين أى تأثير منه أو منشط أو مضاد للقلق .. وأيضا المدخنون يعجبون من الذين لا يدخنون ، وهؤلاء المدخنون يعتبرون التدخين من متع الحياة التى لا يمكن الاستغناء عنها وهم على استعداد للتنازل عن متع أخرى إلا التدخين ولا احد من هؤلاء

المدخنين يتصور أنه فى يوم من الأيام وتحت ظروف ما قد يضطر إلى التوقف عن التدخين .. وقد يسمع أن صديقا قد أصيب بسرطان الرئة بسبب الإفراط فى التدخين ، أو أن إنساناً آخر قد أصيب بنوبة قلبية أيضا بسبب التدخين ولكنه رغم ذلك لا يقلع تماما مثلما نسمع عن طائرة قد احترقت فى الجو وبعد ساعة من سماع الخبر نركب نحن أنفسنا طائرة أخرى .. وتماماً مثلما نسمع عن الموت ونراه كل لحظة ولا ينجو منه أحد كبير أو صغير بسبب مرض أو بدون مرض ورغم ذلك لا نكف عن ارتكاب الأخطاء التى نعاقب عليها رغم علمنا وإيماننا بالآخرة وبالحساب ..

.. ولا شك أن التدخين يسبب إدماناً والمادة المدمنة النيكوتين وذلك لسببين : أولهما وجود ظاهرة التحمل أى زيادة الجرعة وثانيهما وجود أعراض الانسحاب.

فالمدخن إذا توقف عن التدخين ظهرت عليه الأعراض الاتية : سهولة الاستثارة والعصبية والنرفزة والقلق وعدم القدرة على التركيز وعدم الاستقرار الحركى والصداع وبعض الدوخة وبعض اضطرابات الجهاز الهضمى.

كل هذه الأعراض تظهر بعد ساعتين من آخر سيجارة .. والرغبة الحارقة لسيجارة أخرى تحدث بعد ٢٤ ساعة من آخر سيجارة وتنخفض الرغبة تدريجيا فى خلال عدة أيام وتنعدم بعد عدة أسابيع .

ولكن قد تظهر أعراض الاكتئاب فى هذه الفترة .. أى يشعر المدمن الذى توقف عن التدخين بالحزن والسأم وربما بعدم الرغبة فى الحياة .. والذين يحاولون خفض وزنهم عن طريق رجيم غذائى يشعرون بنفس النوع من

الاكتئاب نتيجة للحرمان .. ويصاحب هذا النوع من الاكتئاب الإحساس بالضياع والهوان والإشفاق على النفس وكأنه قد فقد شيئاً هاماً أو عزيزاً .. وهؤلاء الناس إذا عادوا للتدخين فإن أعراض الاكتئاب تزول سريعا..

وأعراض الانسحاب تختفى إذا تم حقن الإنسان الذى اقلع عن التدخين بالنيكوتين ..

والنيكوتين فى الجرعات الصغيرة ينبه المخ فيزيد التركيز والنشاط والانتباه ويقاوم الإنسان النعاس ويزول التعب أما الجرعات الكبيرة فتؤدى إلى العكس حيث يهدأ المخ ويشعر الإنسان بالكسل والرغبة فى النوم وعدم التركيز .. ويسبب النيكوتين سرعة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم وينبه مركز التنفس والقيء ويقلل إدرار البول .. كي يزيد من نسبة الاحماض الدهنية والكوليستيرول فى الدم مما يسبب سرعة تجلطه ..

كما يحتوى دخان التبغ على مواد أخرى أخطرها غاز أول أكسيد الكربون وهو ينتج فى أى عملية احتراق ولذا فهو موجود فى عادم السيارات وهو يتحد مع الهيموجلوبين ولذا يحرم الخلايا من الكميات ، الكافية من الاكسجين ، مما يؤدى إلى إتلاف الشرايين فيتسبب فى تصلبها .

كما يحتوى دخان التبغ على القطران وهو المادة التى تسبب سرطان الرئة .. هذا بالاضافة إلى العديد من المواد الاخرى التى تبلغ حوالى ٤٠٠ مادة وكلها ضارة .. والأضرار معروفة ومؤكدة طبياً ولم تعد مجالا لأى شك مثل جلطة شرايين القلب وأمراض الجهاز التنفسى والسرطان وقرحة المعدة والإثنى عشر واضطرابات الرؤية وتشوه الجنين .. ورغم ذلك يدخن الإنسان ولا نستطيع أن نقول بالضبط لماذا يدخن .. ؟

وقد يكون استعداد معين أو احتياج معين لمادة النيكوتين وخاصة فى الشخص غير المستقر ، القلق ، المتوتر ، غير السعيد .. وفى هذه الحالة يمكنه اعتبار النيكوتين مهدئاً يحقق للمدخن بعض الاستقرار والتوازن .. وترتبط السيجارة بعد ذلك بالمواقف الصعبة والأزمات .. وتهدئة القلق ترتبط كذلك بالحركات التى يقوم بها المدخن مثل استخراج العلبة من جيبه ثم استخراج السيجارة ووضعها فى الفم وإشعالها وإخراج الدخان من فمه وتحريك السيجارة بين أصابعه .. تلك الحركات المتعاقبة تلعب دوراً فى تهدئة القلق تماماً مثل الأزمات العصبية الحركية التى تزيد مع الإنسان فى حالات القلق وتعتبر وسيلة حركية لتسريب القلق ..

وترتفع نسبة المدخنين إذا كان أحد الوالدين مدخناً وكذلك إذا كان المدرس مدخناً .. فهكذا يبدأ التدخين عند الأطفال والمراهقين .. مجرد محاكاة وتقليد وتشبه بالكبار وربط التدخين بمظاهر الرجولة والاستقلالية ولكن الأمر يتطور بعد ذلك عند بعضهم حتى يصبح إدماناً .

ووجد أن الشباب الذين يدخنون هم أكثر تعاطياً للمواد الاخرى مثل الحشيش والهيروين والخمور وتصل النسبة إلى عشرة أضعاف مقارنة بالذين لا يدخنون .. ولهذا فإن أحد وسائل منع إدمان المواد الخطرة يجب أن يبدأ بمنع الأطفال والمراهقين من التدخين ..

ومثل أى مادة مدمنة أخرى فإن منع البدء فى التعاطى أسهل عشر مرات من علاج المتعاطى .. ولذلك ينبغى أن يكون اهتمامنا بالذين لا يدخنون أكبر من الذين يدخنون . أى نركز على سبل الوقاية ومنع الأطفال والشباب من البدء فى التدخين .

.. ولكن سيظل بعض الناس يدخنون حتى آخر لحظة فى حياتهم .. وحتى إذا أصيبوا بأزمة صحية حادة وكان التدخين خطراً فعلياً على حياتهم فإنهم سيستمرون فى التدخين .. ولعل السبب فى ذلك يرجع إلى رغبات انتحارية كامنة .. ومثلما يزرع الإنسان القمح والقطن والزهور فإنه يزرع الحشيش والأفيون والتبغ .. تماماً مثلما يبنى المستشفيات ويخترع أسلحة الدمار .. ويبدو أن «فرويد» كان على حق حينما وصف غريزتين فى الإنسان : غريزة الحياة وحب البقاء والاستمرار إلى ما لا نهاية وغريزة الموت والرغبة فى الفناء والخلاص من الحياة كأنهما : قوتان متضادتان تعمل كل منهما عكس الأخرى : قوة للبناء وقوة للهدم .. هذا هو الإنسان .. قمة التناقض من الداخل ..

٧- الكافييــــن

.. من الظلم أن يرد ذكر القهوة والشاى فى كتاب عن الإدمان وأن يصنفا مع المواد المدمنة .. وإذا كان الأمر كذلك فإن كل الناس يصبحون مدمنين أو لأن كل الناس يحتاجون لشىء لكى يدمنوه أى لكى يعتمدوا عليه أو يرتكزوا عليه لكى يعينهم على الاستمرار فى الحياة وكأن هذا الاستمرار عملية شاقة تؤدى فى أغلب الأحيان إلى الإحساس بالكل والسأم والتعب .. فيحتاج الإنسان إلى أن يُشعل سيجارة أو يشرب فنجاناً من القهوة وتلك هى الغالبية .. وأقلية أخرى تحتاج إلى ماهو أقوى من ذلك فتلجأ إلى الامفيتامين أو الكوكايين أو الهيروين .. والأمر يختلف حسب تكوين الشخص واستعداده وظروفه البيئية ومستواه وما هو متاح له .. أى أن المقادير ترمى أمام الإنسان مادة معينة لتقول له هذا هو عكازك الذى سوف يعينك على مواصلة السير ..

وآخـرون يدمنـون العـمل أو السـفـر أو هواية مـن الهـوايات أو المقـامـرة .. والبـعض يدمـن أفكاراً ويناضـل من أجل نشـرها .. والعلم يحـاول أن يُفـصل شـخصـية لكل نوع من الإدمان مثلمـا يحاول الآن أن يُفصل شـخـصـية لكل نوع من الأمـراض من الممكن أن يصـاب به فـيقـال أن لكل مـرض أشـخـاصـا مـعـينين يصابون به وأن هؤلاء الاشـخـاص يتميزون بشـخصـية مـعينة لها سـمـات خاصة .. وهـذا الأمـر لا يـختلف كثيراً عن مـوضـوع الأبراج وأن مـواليد كل برج يتميـزون بصـفات مـعينة ومستـهدفون لأحداث معـينة .. ولا أظن أن ذلك صـحيحـاً.. أقصد الأبراج والشـخصيات وكذلك الأمراض والشـخصيات ..

.. وإدمـان الكافـيين أو الاعتـمـاد عليـه أو التعـود عليـه أمـر يدركه كـل مـحبى القـهـوة والشـاى .. فـالكافـيين هـو المادة الأسـاسـيـة المنبـهة المـوجـودة فى القـهـوة والشاى والشـيكولاته والكاكاو منبهة تنشط الجـهاز العـصبى المركزى فـيشـعر الإنسـان بالنشـاط والتركيز والـنشوة ويختفى الملل والـتعب وتـختفى الرغـبة فى النوم .

.. هذا التـأثير المنشـط هـو الذى يجـعل الإنسـان يقـبل على المواد التى تحـتوى على الكافـيين .. التـأثير المنشـط للنفس .. والتأثـير المنشط للـجسـد .. وكمـا أن الجـسد يصـاب بالتعب ، فـإن تعـباً من نوع آخر يصيـب النفس .. وتعب النفس يُطلق عليه السأم أو الملل أو الكلل .. أى الخمول والركود والسكون والانطفاء.

.. واكتشـف الإنسـان – بالصـدفة تأثير القهوة والشـاى مثلـما اكتشـف تأثيرات المواد الأخرى .. وتعاطاهـا .. وسـعد بتأثيـرهـا .. وأصبـحت جزءاً من غذائه اليومي .. ورفـع الجـرعـة إلـى المسـتـوى الذى يحـقق له مـا يريد .. وعـانى حين حـاول الامـتناع عن تعـاطيهـا .. أى هنـاك تحـمل .. وهنـاك أعـراض الامـتنـاع .. وانصـافـا

يجب إن نقول : أنها أعراض بسيطة وسرعان ما تزول بعد أيام قليلة ولذا فخطورة الإدمان هنا غير قائمة .. ولكن أعراض الامتناع مزعجة واهمها القلق والنرفزة والعصبية أى سهولة الاستثارة والصداع وذلك بعد ١٥ ساعة من تناول آخر فنجان قهوة ويصل الإنسان إلى حالة الإدمان إذا تعاطى ما يزيد عن ٥ فنجاين قهوة يوميا أى حوالى ٧٥٠ مجم كافيين حيث أن فنجان القهوة يحتوى على ١٥٠ مجم كافيين .. أما فنجان الشاى فيحتوى على ٧٥ مجم وزجاجة الكولا تحتوى على ٤٥ مجم ..

ومادة الكافيين تسبب صعوبة فى بدء النوم كما تسبب سرعة نبض القلب وأحياناً عدم انتظام وارتفاع ضغط الدم وزيادة إفراز البول وترفع نسبة الدهنيات فى الدم .. كما يؤدى إلى زيادة إفراز العصارة المعدية ..

.. والجرعات الكبيرة تؤدى إلى التسمم الحاد .. Caffeine Intoxication والأعراض هى عدم الاستقرار الحركى والنرفزة والهياج والأرق وارتعاش الأطراف واحتقان الوجه وإدرار البول بكثرة .. وتحدث هذه الأعراض إذا زادت الكمية التى تناولها الشخص عن ٥٠٠ مجم أما إذا وصلت جرعة الكافيين إلى ١٠٠٠ مجم (١ جم) فتظهر أعراض أشد خطورة مثل اختلاج العضلات والتوتر الشديد وزيادة الرغبة فى الكلام وضغط الأفكار وعدم انتظام ضربات القلب والطنين فى الأذنين .

أما تناول الشخص ما يوازى ١٠ جم كافيين فإنه يصاب بالنوبات الصرعية وهبوط التنفس والموت ..

.. ولا شك أن الكافيين يزيد من حدة اضطرابات المعدة والقلب فيسبب عسر الهضم ولكن نادراً ما يسبب قرحة المعدة .. ولكن من المضاعفات الشائعة عدم

انتظام ضربات القلب وهبوط الدورة الدموية تبعا لذلك وخاصة أن الكافيين يسبب اتساع الأوعية الدموية ..

.. ولكن لا تصح المبالغة فى أضرار الشاى والقهوة لأن الناس لن يمتنعوا عن شربها ، ولأن هذه هى الحقيقة فعلا فالأضرار ضئيلة والمضاعفات لا تأتى إلا مع الإفراط الشديد مثل أى شىء تفرط فى استعماله .. حتى الأكسجين نفسه وهو ألزم الضروريات للإنسان ولا حياة بدونه ، إذا استنشقه الإنسان صافيا خالصاً نقيا من أى غازات أخرى فإنه يؤدى إلى الموت .. إذن فالأشياء المفيدة إذا زادت تضر ، والأشياء اللذيذة إذا زادت تضر ، والأشياء الضارة إذا قلت تضر .. وسبحان خالق كل شىء ومنبت كل زرع وفالق الحب والنوى سبحان الله ..

٨- القـــــــات ..

.. من الأمور الغريبة حقاً انتشار « القات » فى كل أرجاء اليمن وإباحة زراعته والاتجار فيه وتعاطيه فى كل مكان بما فى ذلك الطريق العام تماماً مثل تدخين سيجارة .. ونادراً ما ألتقى بيمنى لا يتعاطى القات .. الصغير والكبير .. المرأة والرجل .. الجاهل والمتعلم .. الغبى والذكى .. وأيضا على كل المستويات الاجتماعية .. شىء غريب حقاً ..

ومن هنا تخرج مشكلة التعاطى والإدمان عن كونها – مع معظم المواد – مشكلة شخصية إلى مستوى شعب بأسره يجب أن يتأثر وعيه ويتأثر مزاجه بواسطة مادة تسبب تنشيطاً فى البداية ثم تؤدى إلى حالة من التخدير يجلس

فيها المتعاطى ساكنا لا يتحرك ولا يريد أن يفعل شيئا .. يرفض أن يقوم من مكانه ليبيع بضاعة أو ينجز عملا يعود عليه بنفع مباشر .. ومثل الحشيش فإنه يحلو لهم أن يتعاطوه فى جماعة .. وهم لا يستعملون كلمة تعاطى وإنما يستخدمون كلمة «تخزين» والمقصود بها مضغ أوراق نبات القات واستحلابها وذلك بتخزينها بين الخد والفكين ..

وكميات كبيرة تزرع .. ومساحات الأرض المخصصة للقات أكبر من المساحات المخصصة للطعام .. وهو يسبب الاعتماد النفسى .. وكثير من اليمنيين لا يتصورن حياتهم بدون قات بالرغم من أن المثقفين منهم يدركون مدى خطورته وكيف أنه حول شعبا بأسره إلى جمع من المخدرين أغلب الوقت .. فتأثيره النفسى الاجتماعى أخطر من أى تأثيرات عضوية .. وأخطر المضاعفات الكسل والتراخى وعدم التفكير وترك العمل أو إهماله وتدهور الحالة الاقتصادية وما يتبع ذلك من سلوك غير سوى للحصول على المال .. المتعاطى يكون متبلداً غير مكترث وإذا كانت إمرأة فهى تهمل بيتها وأطفالها وزوجها ..

.. وفى بداية التخزين يشعر المتعاطى بالنشاط والنشوة والحماس وذلك بسبب تنبيه الجهاز العصبى ثم بعد ذلك يحدث الهبوط والكسل والبلادة والتراخى وعدم الرغبة فى الحركة ويختل الوعى ..

ومن أبرز المضاعفات العضوية فقدان الشهية للطعام وفقدان الوزن ..

.. ورغم هذه التأثيرات الواضحة إلا أن معظم المتعاطين يصرون - وهذا أمر عجيب - على أن الحياة تصبح مستحيلة بدون القات ، بل يدعون أنهم لا يستطيعون أن ينجزوا عملا بدون «القات» لأنه يبعث على النشاط ويهزم الملل ويقوى الهمة ويجعل الحياة جميلة والمشاكل سهلة والعلاقات مرنة والعمل

مستحب ..

والتوقف عن التعاطي يسبب حالة من الكآبة والتوتر والحنين الجارف للتخزين إلا أن هذه الآثار تزول فى خلال أسبوعين ..

.. وبالاضافة لليمن فإن تخزين القات منتشر أيضا فى الحبشة والصومال وكينيا وأوغندا .. ولكن انتشاره في اليمن لا يُستثنى إلا القليلون ..

ويبدو أنه كما يحب بعض الأفراد أن يكونوا مخدرين فإن شعباً بأكمله يجب أن يكون مخدراً أو أن يمضى جزء من يومه وهو فى حالة تخدير وأن تقوم علاقات وتفاعلات بين أفراده وهم فى حالة التخدير وبذلك يعيش الناس بوعيين : وعى متيقظ ووعى مخدر ، ولقد اعتادوا على هذا حتى أصبح من الصعب أن يعيشوا بوعيهم المتيقظ كل الوقت ..

•• الشوائب
المتعة اليوم .. والموت غداً ..

بعض المدمنين يموتون فجأة بدون سبب ظاهر أو بسبب التسمم الحاد بالجرعة الكبيرة حيث يفقد السيطرة على نفسه .. والمشكلة أن المتعاطى لا يعرف بالضبط الجرعة أو التركيز فى الكمية التى يتعاطاها فالأمر يختلف هنا عن العقاقير التى تُصنع لأغراض طبية حيث تعرف بالمليجرام أو حتى بالميكروجرام تركيز المادة الفعالة فى كل قرص أو فى كل مليلميتر ، ومن ثم تُحسب الجرعة حسب سن ووزن المريض ومدى احتياجه للعقار .

المدمن البائس يستنشق أو يبتلع أو يحقن نفسه بمواد لا يعرف تركيبها الدقيق ولا يعرف تركيز المادة الرئيسية فيها .. وكل المواد التى تباع للناس مغشوشة ..

فالتاجر يريد أن يحقق أكبر ربح .. وكل الظروف مهيأة له لكى يغش .. فهو أولا لا ضمير له بل هو أسوأ خلق الله والغش سمة أساسية فى سلوكه . وتعاملاته وعلاقاته ، ويظل يغش ويغش إلى الحد الذى بعده لا يوجد غش وعنده تبور تجارته ..

وثانياً : فإن المشترى المحتاج والذى يشترى فى الظلام وعلى استعداد لأن يدفع أى ثمن ، هذا المشترى وفى هذه الظروف لا يفحص البضاعة التى يشتريها ومكره أن يقبل أى شىء حتى وهو يعرف أنه مغشوش .. بل عليه أن يتقبل شاكراً حامداً خافض الرأس ذليل النفس ..

والشوائب عادة هى سبب الموت المفاجىء وخاصة إذا كان التعاطى عن طريق الاستنشاق أو الحقن فى الوريد .. وبعض الشوائب لها التأثير الضار المباشر على القلب مثل الكينين .. وشوائب أخرى مثل الاسبرين والسكر ..

.. والموت قد يحدث بسبب مضاعفات خطيرة تحدث للمتعاطى مثل الغيبوبة وقصور الدورة الدموية عن الوصول للمخ وحدوث مضاعفات عصبية خطيرة مثل العتة والشلل والتهابات المخ .. هذه المضاعفات قد تؤدى إلى الموت السريع وقد تظل مزمنة مع المريض مدى الحياة وقد تتحسن تدريجياً ..

.. نسبة غير قليلة من المدمنين يموتون .. ولا فرق كبير بينهم وبين المنتحرين أى الذين يعون بشكل مباشر أنهم يقتلون أنفسهم .. يموت المدمن وهو أبأس الناس وأتعسهم .. يموت وهو ينادى من أجل المساعدة .. يموت وهو يعاقب بإدمانه وهلاكه هؤلاء المحيطين به والذين دفعوا به فى طريق الإدمان .. يموت وهو يبحث عن السعادة الضائعة .. يحصل على زيفها اليوم ولكنه يموت بسببها غداً .

•• العــلاج

هناك حقائق هى كالقلب بالنسبة لموضوع علاج المدمن .. كالقلب النابض بقوة المشبع بالحياة والذى بدونه تموت كل الجهود من أجل الإنقاذ .. ومن يريد أن يتصدى لإنقاذ مدمن فعليه أن يعرف وأن يبحث عن الحقائق وأن يتسلح بالعلم وأن يتزود بالخبرة ..

هذه الحقائق هى :

١- الإدمان له علاج .. كل مدمن يمكن علاجه وشفاؤه مع تحفظ واحد وصريح ونعلنه فى البداية حتى لا تضيع الوقت والجهد والمال والأعصاب وحتى لا نصاب بخيبة الأمل .. هذا التحفظ هو : صعوبة علاج «السيكوباتى» نستطيع أن نؤكد أن كل مدمن يمكن علاجه وشفاؤه نهائياً .. وبذلك يجب الا نيأس على الإطلاق .. بل علينا أن نتسلح بالحب والإرادة والصبر .

٢- إنقاذ مدمن يحتاج إلى صبر .. إلى النفس الطويل .. إلى الاستمرارية بدون توقف إلى المثابرة بدون كلل .. إلى التصميم بدون تراخ .. إذا بدأت فى إنقاذ انسان يهمك فعليك أن تواصل للنهاية وبذلك يتحقق النصر الفعلى ..

٣- علاج الإدمان ليس فى توقف المدمن عن التعاطى .. هذه خدعة طبية كبرى .. التوقف عن التعاطى ليس معناه الشفاء على الإطلاق .. التوقف عن التعاطى هو الدرجة الأولى أو الخطوة الأولى فى طريق طويل .. وأسهل خطوة فى هذا الطريق هى التوقف عن التعاطى .. أما العلاج الحقيقى وهو الأصعب وهو الذى يحتاج إلى إخلاص حقيقى من المعالج هو أن يستمر فى

التوقف .. وذلك لن يكون إلا بعلاج الأسباب التى أدت إلى التعاطى .. يجب أن نجيب عن لماذا .. ؟

لماذا التجأ هذا الإنسان لهذه المادة حتى أدمنها ؟

إذا أجبنا عن هذا السؤال .. وإذا عالجنا الأسباب نكون فعلاً قد أنقذنا هذا الإنسان وساعدنا أسرته ..

وعلى هذا يجب أن نعرف أن الإدمان ليس هو المرض وليس هو المشكلة .. الإدمان عرض .. الإدمان هو درجة الحرارة المرنة التى تنبىء عن وجود التيفود فى الأمعاء أو السل فى الرئة .. الإدمان هو الطفح الذى يظهر على الجلد نتيجة لتفاعلات خاطئة داخل الجسم .. والعلاج الحقيقى لا يتوجه أساساً بخفض الحرارة أو لإزالة الطفح ولكن توجُّهه الرئيسى يكون لعلاج المرض الداخلى ..

٥- المعالج الحقيقى للمدمن ليس هو الطبيب وإنما هو إنسان قريب منه يحبه .. زوج .. زوجه .. أخ .. أخت .. صديق .. حبيب .. لا يمكن علاج مدمن على الإطلاق بدون وجود هذا الإنسان فى حياته .. إذا خلت حياة المدمن من إنسان يحبه فلن يشفى من إدمانه بل سيتمادى حتى الموت لأن أهم مبرر للإدمان هو إحساس الإنسان بالنبذ ..

٦- وعلى هذا فإن أعظم دواء لشفاء الإدمان هو الحب .. الحب الحقيقى .. الحب المخلص .. الحب بدون مقابل .. أى الحب لوجه الله .. الحب لهذا الإنسان لأنه عزيز علينا .. إذا تناول المدمن كل أنواع العلاج المعروفة وأحدثها إلا علاج الحب فإنه لن يشفى .

٧- الوقاية خير من العلاج .. والوقاية معناها منع حدوث الإدمان .. أما العلاج

فيبدأ إذا فشلت الوقاية .. والجهد الذى يبذل فى الوقاية هو عشر الجهد الذى يبذل فى العلاج .. والاكتشاف المبكر أفضل من الاكتشاف المتأخر .. وعلاج الحالة فى بدايتها يستلزم عشر الجهد الذى يبذل فى علاج حالة متأخرة..

.. والوقاية هى مسئولية الأسرة ..

-- والاكتشاف المبكر هو مسئولية الأسرة ..

.. والعلاج هو مسئولية الأسرة ..

٨- من يتحمل مسئولية العلاج لابد أن يعرف كل الحقائق العلمية عن موضوع الإدمان مثل نوع المادة المدمنة - تأثيرها - مضاعفاتها - أعراض الانسحاب - حالة المتعاطى وهو تحت تأثيرها - مظاهر التسمم الحاد ..

والأهم من ذلك أن يعرف معنى الإدمان والدوافع النفسية والعضوية التى تُلجىء إنسانًا ما للإدمان .. وطبيعة شخصية المدمن وكيفية التعامل معه ..

كما يجب أن يعرف من الطبيب تفاصيل العلاج والخطط المستقبلية واحتمالات الفشل والنجاح ..

علاج الإدمان ليس كعلاج السرطان وليس كإجراء جراحة دقيقة فى القلب .. طبيب القلب ليس بحاجة إلى أن يشرح لأقرباء المريض التفاصيل الدقيقة للجراحة التى سوف يجريها ، ولكن فى علاج مدمن لابد أن يلُم أهله بكل تفاصيل العلاج لانهم هم الذين سيقومون بالدور الأساسى فى العلاج وليس الطبيب .. إذن يجب ألا يكون أسلوب وطريقة علاج المدمن سراً يحتفظ به الطبيب لنفسه ..

٩- العلاج الناجح لابد أن يعطى بعض ثماره فى خلال أسابيع قليلة .. فلقد

أنتهى العصر الذى كان علاج الإدمان يستغرق عاماً أو عامين يظل فيها المريض معزولا عن المجتمع .. بل يجب أن نعيد المدمن الذى أقلع إلى حياته الطبيعة بأسرع ما يمكن .. كما يجب ألا نعامله على الإطلاق كمريض عقلى فقد استبصاره تماماً ..

١٠- وعلى هذا يجب أن نشرك المدمن نفسه فى خطة العلاج .. وإذا لم نفعل فإن العلاج محكوم عليه من البداية بالفشل لابد أن يقوم المدمن بدور إيجابى وأن يشارك فى وضع خطة علاجه وأن يراقب هو نفسه وأن يعطى التقارير عن نفسه .. انتهى الوقت الذى كان يعامل فيه المدمن كإنسان سىء منبوذ أو كإنسان مجنون فقد عقله واستبصاره .. المدمن ليس سيئاً وليس مجنوناً .. المدمن هو إنسان فقد السيطرة على نفسه ويجب أن نساعده فى أن يبنى إرادته من جديد ..

•• كيف نبدأ ؟

.. إذا استوعينا هذه الحقائق العشر السابقة نستطيع أن نناقش أسلوب العلاج .. ..

ولكن يجب أن نتذكر دائماً أن الوقاية خير من العلاج وخاصة إذا كان الأمر يتعلق بأبنائنا وبناتنا .. ولعل هذا الكتاب كُتب خصيصاً من أجلهم أى من أجل فلذات أكبادنا الذين يتهددهم هذا الخطر ..

والوقاية هى دور الأسرة .. الأسرة هى خط الدفاع الأول .. وسوف أتحدث من خلال الواقع .. أى من واقع حالات عايشتها وأدركت كيف كان يمكن للأسرة أن تمنع وقوع الكارثة ..

.. وشىء واحد أسمعه من كل المدمنين الصغار أى الشباب : نحن نريد أحداً يسمعنا .. هذا معناه أنهم يريدون الاهتمام .. يريدون الاحترام .. يريدون الوقت .. يريدون العناية .. إذا لم يجدوا من يسمعهم فى البيت فإنهم سوف يبحثون عمن يسمعهم خارج البيت ..

.. شىء أساسى وجدته فى كل حالات الإدمان بين الشباب : أنه لا علاقة بينهم وبين آبائهم .. لا حوار .. لا تفاهم .. لا اشتراك ولا تفاعل فى أى شىء .. مطلوب من الآباء أن يعيشوا حياة أبنائهم .. أن يشاركوهم ..

.. من خلال معايشة المدمنين الصغار أرى أن هناك ثلاث قواعد أساسية للوقاية :

١- الرقابة المحكمة من الآباء تخلق مراهقا يستطيع أن يتحكم فى نفسه وأن يسيطر إلى حد كبير على نزواته وأن يكون أقل اندفاعا وأكثر انضباطاً .. التساهل .. الحرية المطلقة شيء ضار تماماً .. وكذلك إعطاء النقود بلا حساب يشكل أحد العوامل الهامة ..

٢- يجب على الأسرة أن تعمل كفريق .. كل فرد داخل الأسرة لابد أن يكون له دوره .. وهذه الأدوار تلتقى لتحقيق الأهداف العامة للأسرة .. إن هذا هام للتفاعل وحل المشاكل والصراعات .. حتى الطفل يجب أن يشعر أنه هام ونافع وأن هناك حاجة اليه .. مطلوب من جميع أفراد الأسرة أن يكونوا متضامين متحدين وبذلك تصبح المشكلة الشخصية مشكلة عامة تهم الجميع ..

٣- يجب أن يكون هناك حوار دائم بين أفراد الأسرة وهذا يحقق الاتصال والتواصل بينهم .. وهذا الحوار يجب أن يكون فى كل الأحوال إيجابيا وبناء وأن يعبر عن مدى اهتمام كل فرد من الأسرة لسماع الآخرين والاستجابة لما يقولون ..

.. والحوار يخلق اهتمامات مشتركة .. وأيضاً يخلق الاحترام بين الجميع .. تلك هى العلاقة الإيجابية البناءة .. وتلك هى الوسيلة للحفاظ على الروح المعنوية للأسرة ككل والروح المعنوية لكل فرد فيها ..

والبداية تأتى من الأب والأم وهما الزوج والزوجة .. العلاقة بينهما لابد أن تكون مشبعة وبذلك يعطيان مثلا للسعادة والبهجة فى الحياة .. بعض اكتئاب الحياة يأتى من الأب غير السعيد والأم غير السعيدة .. وهذا يبعث جو الكآبة فى البيت ، يسعد الأبناء حين يكون الأب والأم نموذجين للسعادة ونموذجين

للحب .. والأب والأم كذلك يكونان نموذجين للحياة : العمل الشريف وكسب المال والانفاق على الأسرة والعلاقة الطيبة مع الجيران والأصدقاء والزملاء .. والاعتزاز بقيم الشرف والأمانة فى العمل وفى العلاقات .. هذا النموذج أمام الابن يجعله يحترم نفسه ويشعر بذاته كقيمة وكإنسان .. هذا يجعله أقدر على مواجهة المشاكل وعلى التحكم الذاتى وعلى التنظيم الذاتى .. وأن يتطلع إلى المستقبل محدداً أهدافه ..

.. ولكن يجب أن نسمح للمراهق بأن يعترض .. وأن نستمع له بصبر .. ولابد أن نتوقع منه أشياء عجيبة وغريبة ولكن يجب الا نرهقه أن نقهره .. ويجب أن نتوقع أن تحدث صراعات بين الأب والأم .. وبينهما وبين ابنهما .. ولكن لابد أن يكون هناك استعداد دائم لحل الصراعات مهما كانت .. وأهم شىء هو الحديث عن المشكلة بصوت مرتفع .

ويمكن إجمالي النصائح الآتية للآباء :

١- استمع إلى أبنائك .

٢- تذكر فترة مراهقتك وحيرتك وضعفك .

٣- اعط كل اهتمام لتنشئة أولادك تنشئة سليمة ..

٤- ساعد ابنك ليكون سعيداً ..

٥- امرح والعب مع ابنك .

٦- انتقد ابنك ولكن أمزج ذلك بالمديح .

٧- تنبه لأعراض التعاطى التى قد تظهر على ابنك ..

٨- أجمع أكبر قدر من المعلومات عن إدمان المواد المختلفة .. الوقاية منها .. أعراضها .. علاجها :

.. وإذا كان صحيحاً أن أعراض الإدمان لا يمكن اكتشافها بسهولة كما يكتشف الزكام أو التهاب الحنجرة إلا أن هناك خصائص وانحرافات مشتركة بين جميع المتعاطين .. والاكتشاف يعتبر مرحلة أساسية للبدء فى التحرك الفورى لعملية الإنقاذ السريع :

١- تغيير فى السلوك والتصرفات وفى الطباع .. حالة من الإثارة غير العادية يعقبها خمول ذهنى تام .. كما أنه من الشائع رؤية المتعاطى (وخاصة متعاطى الهيروين) وهو يتطوح برأسه أمام صحنه أثناء الطعام أو ينهار خائر القوى فوق المنضدة أثناء الحديث .

٢- اليقظة أثناء الليل والنوم بالنهار مما يجعل الانتظام فى العمل - أى عمل أو دراسة - مستحيلاً مما يترتب عليه فى أغلب الأحيان ترك العمل أو الدراسة نهائياً .

٣- اختفاء الأشياء الثمينة من البيت وسرقة المجوهرات أو المال ..

٤- العصبية والمشاجرات مع الوالدين والأخوة أو مع المدرسين ..

٥- الخروج كثيراً من المنزل ..

٦- وبشكل عام يمكن للأسرة أن تشعر أن ابنها المتعاطى للمخدرات موجود ولكن غير موجود هنا وليس هنا .. إنه فى عالم آخر .. لا علاقة له بالواقع .. غريب الأطوار .. المادة المخدرة تعزله عن الواقع وتخلعه من البيئة العائلية والاجتماعية وتفقده الإحساس بالزمن والمكان ..

.. والآن اكتشفنا أن ابننا العزيز يتعاطى أحد المواد المدمنة المدمرة ماذا نفعل..؟

.. فى البداية يكون موقف المحيطين بالمدمن معبراً عن الانهيار التام والفشل الذريع والغضب وإلقاء اللوم على الآخرين وعلى الظروف وصب اللعنات على كل شىء فى الحياة .. يلى ذلك مرحلة الاستسلام والتنازل ..

.. إن وجود ابن مدمن أو ابنة مدمنة أو اى فرد مدمن فى أسرة يهز توازن الأسرة بأكملها وفى هذه الحالة لابد من تكاتف جميع الجهود حتى لا يصاب أحد أفراد الأسرة بالانهيار وينفجر .. إنها محنة حقيقية لأى اسرة ولكن الأمر لا يتطلب الوقوف مكتوفى الأيدى ..

.. لكن المؤكد بوضوح أن الحياة مع مدمن تتلخص فى كلمة واحدة هى : الجحيم ..

.. كيف يمكن فى ظروف كهذه أن يتحقق نوع من المعايشة المحتملة والفعالة.. ؟

.. بداية العلاج – وقبل الذهاب للطبيب – يكون فى شكل رسالة إلى وجدان المدمن .. رسالة محتواها اننا نحبه .. الحب ضرورى وفى غاية الأهمية ولابد أن نعبر عنه بطريقة ما .. لابد من قول الآتى للمدمن : إذا استمررت فى هذا الطريق فسوف تموت وهذا ما لا أريده أو أرضاه لأننى أحبك .. وهذا القول بدلاً من «إذا استمررّت فى هذا الطريق فسوف تموت ..» إذا وصلت هذه الرسالة إلى وجدان المدمن فإن الحوار يكون ممكناً .. تلك هى البداية الصحيحة والتى لا بديل عنها ولا يمكن أن تسبقها خطوات أخرى.. بل أى خطوة تالية غير ممكنه بدون إقامة العلاقات والجسور بين المدمن وبين هؤلاء المحيطين به ..

لابد من هدم جدار الصمت وإذابة الجليد الذى كان يغلف العواطف .. وينشأ حوار صريح معه حول موضوع إدمانه .. لابد أن ندعه يقول ما عنده .. ثم نقول

له ما عندنا .. ويجب أن نتحاشى لغة الوعيد والتهديد .. نتحاشى النبذ والازدراء والاحتقار .. ويجب أن يظل الأمر سراً بين أفراد الأسرة ، أى يجب ألا نشهر به..

.. ولابد أن يكون هناك قدر من الحزم فالمريض يحتاج إلى سلطة عليا فى بداية العلاج .. أب .. أم أو كلاهما .. عم .. خال .. طبيب .. قوة تحرك الدفة وتسانده ..

وهذه السلطة يجب أن تقف فى وجهه بحزم فيما يختص بالنقود .. إن إعطاء أى نقود للمدمن تعتبر نوعاً من التآمر معه وليس لهذا إلا معنى واحد : «خذ ماتشاء .. سوف أساعدك على أن تقتل نفسك » ..

ولكن من ناحية أخرى فإن عدم إعطاء اى نقود له تعنى ارساله إلى السجن .. ولكن نصيحتى للآباء : احتفظوا بأعصابكم فى ثلاجة لا تقدموا النقود إلى المدمن وإلا فأنتم تتسببون فى إقامة علاقات غامضة وملتوية بينكم وبينه وتفتحون له الطريق أمام جميع أشكال الابتزاز » ..

.. وعند هذا الحد يمكن تلخيص بداية العلاج فى النقاط التالية :

١- الاكتشاف المبكر من خلال علامات التعاطى .

٢- التعبير عن عواطف تجاه المدمن .

٣- إجراء حوار صريح معه حول إدمانه .

٤- الحزم معه وعدم إعطائه نقوداً ..

والآن يجب عرض الأمر على متخصص .. أى على طبيب نفسى ..

•• عند الطبيب النفسى

يبدأ الطبيب بمحاولة التعرف على حجم المشكلة وأن يعرف الحقيقة بالكامل.. الحقيقة الكاملة عن كل شىء يتعلق بالعقار .. وهو يحاول أن يعرف ذلك من المتعاطى ومن أسرته .. ولكن يجب على الطبيب أن يتنبه إلى عملية الإنكار من جانب الأسرة والمتعاطى .. والإنكار Denial عملية نفسية لا شعورية وليست كذباً .. أى أن الأسرة فى هذه الحالة لا تتعمد إخفاء الحقائق ولكن العقل الباطن يخفيها لأنها جارحة ومشينة .. والشعور المسيطر لدى الأب والأم يكون إحساس بالذنب وهذا أكبر دافع للإنكار ..

وقد تؤثر العداوة بين الأب والأم على نجاح المقابلة مع الطبيب . ويكون هم كل طرف أن يلقى اللوم على الطرف الآخر ..

ويجب أن يتوقع الطبيب أنه لن يحصل على شىء من المريض نفسه بسبب عملية الإنكار وبسبب أن المريض أى المتعاطى يكذب المتعاطى لا يواجه حقيقة إدمانه وينكر أى علاقة بين تدهور حالته والإدمان .. أى لا يعتبر الإدمان مسئولا عن فصله من عمله أو ضياع مستقبله الدراسى أو هجر زوجته له .. هو ينكر لا يريد أن يشعر بالذنب .. وهو يكذب لأنه لا يريد أن يتوقف عن التعاطى .. لايريد أن يحرم من اللذة ..

.. الطبيب يريد أن يعرف نوع العقار .. والكمية .. وأوقات التعاطى .. ومكان التعاطى .. ومن هم الأصدقاء الذين يتعاطى معهم .. ومن هو الصديق الذى دفعه للتعاطى أو ماهى مناسبة أول مرة يتعرف فيها على العقار .. وهل هو

عقار واحد أو أكثر من عقار .. وكم يدفع .. ومن أين يحصل على المال .. وهل حاول السحب .. وما مدى تأثير العقار على تركيزه وانتباهه ومدى تأثيره على عمله أو دراسته .. وكم ساعة يقضي يوميا وهو تحت تأثير العقار .. وعلاقة العقار بقدرته الجنسية .. وبالتحديد ماهى اقسى أعراض الانسحاب التى تظهر عليه ، إذا قلل الجرعة أو حاول الامتناع عن التعاطى .. ثم ماهو احساس الذى يدركه أو يسعى إليه تحت تأثير العقار .. ولماذا .. لماذا يلجأ إلى العقار .. ماحاجته اليه .. كيف يتصور حياته بدون العقار ؟

.. ثم كيف أثر العقار على علاقته بالناس وخاصة أسرته وجيرانه وأصدقائه وزملائه فى العمل أو الدراسة .. وهل عُرف عنه أنه يتعاطى .. وكيف يقابل الناس موضوع تعاطيه : بالاشمئزاز .. بالابتعاد عنه .. بمنع أبنائهم من الاختلاط به .. بالتعاطف والتفاهم ..

وعلى الطبيب أن يعرف أيضاً من هو الشخص الذى يشعر المتعاطى بحبه ويحترم لارائه .. أى من هو الشخص الذى يرتبط به عاطفياً .. ثم هل هناك أحد فى الأسرة أدمن على شيء ما .. ليس فقط بين أمه وأبيه وأشقائه ولكن بين أقارب الدرجة الثانية والثالثة .. وماهو موقف الأسرة بشكل عام من المخدرات .. وما هو موقع الأسرة فى المجتمع ومدى التزامها بالقيم .. وأيضا مدى تمسكها بالدين ..

.. كل هذه معلومات يجب أن يلم بها الطبيب فى المقابلة الأولى .. وكما قلت عليه أن يتوقع أنه لن يحصل على الكثير كما أنه سيحصل على بعض الإجابات الخاطئة وخاصة من المتعاطى لأنه ينكر لا شعورياً ويكذب وكذبه أكثر من إنكاره وخاصة إذا كان لا يريد أن يتوقف عن التعاطى ..

.. ثم على الطبيب بعد ذلك أن يبذل جهداً كبيراً فى معرفة من هو المتعاطى .. أى نوع شخصيته .. وأيضاً إذا كان يعانى نفسياً أو عضوياً ..

وفى البداية يكون الطبيب مشغولاً باستبعاد أن المتعاطى «سيكوباتى» ..

فالسيكوباتى يناور ويحاور وغير صادق وغير أمين ولا يرغب إطلاقا فى التوقف عن التعاطى وهو لا يعانى نفسياً وإنما الآخرون هم الذين يعانون .. وأى جهد يُبذل من أجله هو جهد ضائع فى الهواء .. بل يستغل موضوع إدمانه للابتزاز .. فهو دائما يهدد بالعدوان ويهدد بالفضيحة ويهدد بارتكاب أى حماقات .. وتاريخ علاقاته فعلا ملىء بالعدوان والفضائح والحماقات .. والمخدرات بالنسبة للسيكوباتى هى المتعة بدون مقابل وبدون عمل .. وهو لا يستفيد من العقاب ولا تجدى معه النصيحة .

ولكن ليس كل المدمنين سيئين ، بل أتصور أن نسبة قليلة منهم تندرج تحت الشخصية السيكوباتية (ضد الاجتماعية) Sociopatheic ..

.. ولكن يجب الاعتراف بأن اضطرابات الشخصية مثل السيكوباتية والعاجزة وغير الناضجة تمثل تحدياً كبيراً للطبيب النفسى وتحدياً لكل الجهود التى تبذل لمساعدتهم ..

.. على الطبيب أن يبحث عن نوعية أخرى من المتعاطين تلك التى تعانى من الاكتئاب أو القلق .. وهؤلاء الناس حساسون جداً للعقاب حتى قبل أن يحدث ويتفاعلون بشدة معه وتتكون لديهم مشاعر سيئة للغاية بعد أى عقاب حتى ولو كان بسيطاً ..

.. ويواجه الطبيب نوعية أخرى من المتعاطين .. وذلك هو الإنسان الطفل

سـواء أكـان فـى سـن المراهقـة أو فـى العـشـرين أو الأربعين من عـمـره .. وهـو يتـعـاطى منذ سنوت وباسـتـمـرا يحـتـاج لأن يعـامل كطفل .. وهـو مـسـتـهـدف للـحوادث ..وله علاقات عائلية سيئة .. وسـريع الغضب والغيظ .. وله لسان حاد سـليط .. ويصـادق الفشل فى حـياته العملية .. وهـو معـرض للإصابة بالأمراض العضوية ..

.. ويصـادف الطبـيب أيضـاً هؤلاء الـذين يستـعـملـون عـقاقـيـر طبية ولكنهـا تسبب التعـود أو الإدمان إذا أسىء استعمالهـا .. مثل استعمال المهـدئات بكميات كـبيـرة والأقـراص المنومة مـضـادات الألم .. وهـذا النوع من الإدمـان يكون من الصعب على العائلة فى البداية اكتشافه ..

.. ونعـود مـرة أخـرى إلى مـوضـوع الاكـتـشـاف لنقـول : إن الاكـتـشـاف هـو مـسـئـولية العـائلة ، لأن المتـعـاطى إذا تورط لحـد الإدمـان فـإنه يفقـد القـدرة على التـعـرف على حـجم مشـكلتـه لأن كل هـذه العـقاقـيـر تؤثر على المخ .. أى يفـقـد إرادته ويفـقـد السـيطرة تمامـاً ويظل ماضـيـاً فى طريقه حـتى الموت كـالذى ينزل البحـر ويظل يمضى إلى منطقـة الخطر حتى يغـرق .. أو كالذى يمضى نحـو نار مشتعلة ويخترقها حتى تحرقه تماماً ..

.. إذن المدمن يريـد من ينشلـه .. والبـعض يقـول : إن رغـبـة المريض فى أن يشفى هى العـامل الأول والأساسى لنجـاح أى علاج .. وأنا شـخـصـيا أختلف مع هذا الرأى فكمـا أوضـحت أن المدمن نفسـه قد لا يعـرف حجم مـشكلته أو هـو قـد فقد إرادته أو هـو نفسه يريد أن ينزل إلى القاع ..

وبعض المدمنين يقـولون : لديهم الرغبـة الجادة فى الشـفاء وقـرروا العلاج.. وفى خـبـرتـى أن هـناك أشـيـاء أخـرى دفـعـتـهم للـحـضـور فى هـذا الوقت بالذات

وليست الرغبة الحقيقية فى العلاج ..

.. وكما أوضحت فى المبادىء العشر الأساسية للعلاج أن الإدمان عرض لمرض آخر أو لمشكلة وعلى الطبيب أن يصل إلى تشخيص المرض الأساسى أو معرفة طبيعة المشكلة التى دفعته للإدمان .. بدون ذلك لا يستطيع الطبيب أن يتقدم خطوة واحدة للعلاج ..

.. بعد ذلك يوجه الطبيب حديثه للمتعاطى فى وجود أسرته بأن يوضح له بأنه لا أمل فى استمراره فى الحياة إلا بالتوقف نهائيا وإلى الأبد عن التعاطى .. أى يضع الحقيقة المرة أمامه والخيار : إما الحياة وإما الموت .. والتأكيد على أن الموت هو النهاية الحتمية التى لا مفر منها .. وكما قلت قبل ذلك : إن المريض يحتاج إلى سلطة عليا فى بداية العلاج .. قوة تحرك الدفة ..

.. ثم يفكر الطبيب مع المدمن كيف يكون الحل .. ولا حل بدون مشاركة الأسرة .. فالإدمان هو مرض العائلة وليس مرض أحد أفرادها حتى ولو كانت ظاهرياً أسرة متماسكة .. ثم يتفق الجميع على أسلوب العلاج .. وأقصد بالجميع الطبيب النفسى والأسرة والمدمن .. والعلاج يمر بأربع مراحل :

١- التعرف على أسلوب العلاج : ويقوم الطبيب بشرح طريقة العلاج تفصيليا للمدمن وأسرته .. ولا توجد أسرار فى الطب .. فمن حق المريض أن يتعرف على كل شىء عن أسلوب علاجه .. وكذلك من حق الأسرة .. أن يعرفوا نوع العقاقير التى ستعطى له .. ومدى تأثيرها .. وأعراضها الجانبية .. وأى وسائل أخرى ستستعمل .. ومدى فاعليتها .. ونسبة نجاحها .. وعلى الطبيب أن يجيب على كل أسئلة المدمن وأسئلة كل أفراد أسرته ..

٢- مرحلة العلاج الفعلى : داخل المستشفى أو خارجها حسب مايقرر لطبيب .. وهى مسئولية الطبيب بالكامل .. والطبيب النفسى فى حالة الإدمان هو صديق ويجب أن يشعر المريض أنه يستطيع أن يعتمد على طبيبه وأن يثق فيه وأن يفتح له قلبه .. والثقة تُبنى تدريجيا ومع الوقت .. ولا يمكن للطبيب أن يحقق أى نجاح إلا إذا اكتسب حب المدمن وثقته .. والطبيب فى هذه الحالة هو الأب وهو الصديق ولهذا يستطيع أن يكون حازماً وقتما يشاء ويستطيع أن يضع الحقائق مهما كانت قاسية أمام مريضه .. وعلى الطبيب الا يعطى وعوداً غير صادقة وأن يراعى فى علاقته بالمدمن أن يرتفع بالثقة إلى مائة فى المائة .. ومن وقت لآخر يجب تدعيم المعنى والهدف من العلاج فى صورة نصائح تشتمل على الآتي :

- يجب على المدمن أن يعرف أنه وصل إلى مرحلة فقد السيطرة وأننا بصدد إعادة سيطرته على استعمال العقار .. أى عليه أن يعمل على استعادة السيطرة وتلك هى الخطوة الأولى :
- وأنه إذا لم نتحكم فى ذلك فسنصل إلى حالة يصعب معها العلاج .
- وأن عدوه الحقيقى هو الإدمان وليس الأسرة أو المدرسة أو العمل ..
- وعلينا أن نمضى إلى الأمام لا إلى الخلف وأن نبدأ أول خطوة ..
- وأن نبدأ فى بناء حياة جديدة بدون العقار حياة جديدة من أهم مقوماتها القدرة على مواجهة الألم والإحباط بدون الجرى والهروب .. أى حل المشاكل بدلاً من تأجيلها ..
- نهاية العلاج .. أى خروج المتعاطى من تحت المظلة الطبية واستقلاله عن

الطبيب .

٣- ما بعد العلاج .. أى يظل متوقفاً عن التعاطى بعد العلاج ودخوله كلية تحت المظلة العائلية .. ولابد أن تكون مظلة قوية وسليمة وعريضة لتدعم الشفاء وتحمي من النكسات .. وحدوث الانتكاسة فى هذه المرحلة يعنى فشلاً جديداً للأسرة أو أننا لم نهتم بالقدر الكافى فى النظر إلى أصل المشكلة وكان تركيزنا فقط على إيقاف التعاطى .. فإيقاف التعاطى ليس هو العلاج وحبس المريض فى أى مكان حتى فى السجن كفيل بإجباره على التوقف عن التعاطى لا لسبب إلا لعدم وجود العقار .. ولكن بمجرد خروجه فإنه سوف ينتكس فوراً .. ولهذا فإن أهم سؤال يبحث الطبيب عن إجابة له هو لماذا؟ لماذا تعاطى ..؟ .. والعلاج الحقيقى يبدأ بعد التشخيص .. والعلاج الفعال يبدأ بعد التوقف عن التعاطى .. أى أن التوقف ليس هو نهاية المطاف بل هو البداية ..

والطبيب والأسرة يحتاجان لمساندة المجتمع .. المجتمع بكل مؤسساته السياسية والتعليمية والدينية والإعلامية والأمنية .. إذ يجب أن يقف الجميع بحزم أمام انتشار العقاقير المدمنة .. فكما نعلم أن الإنسان لديه الاستعداد الفطرى لتخفيف الألم وجلب اللذة .. واللذة من الصعب التحكم فيها بواسطة الفرد .. ولنأخذ الطعام مثلاً ومايسببه من سمنه وتصلب الشرايين .. ولذا توجد قيود اجتماعية متعلقة بالأكل : فهناك الطعام المتوازن والدعاية له والسلوك على المائدة .. أى أنه سلوك يمكن تعديله .. وكذلك فى موضوع الجنس هناك قيود اجتماعية وإطار يجب أن يرعاه كل إنسان .. السلوك الجنسى مقيد بقواعد وعادات وتقاليد معينة .. وهذا هو المقصود بالسلطة الاجتماعية ..

.. اللذة فى حد ذاتها لا نقول عنها : إنها خاطئة أو آثمة .. وإنما الشكل الاجتماعى المناسب وليس الطبيعة البيولوجية ذاتها .. الشكل الاجتماعى هو الذى يخلق الطريق البناء .. فهناك طرق بناءة وطرق هدامة .. قانونية وغير قانونية ..

.. القانون هو النظام الاجتماعى وسيطرته على السلوك الباحث عن اللذة .. وتطبيق القانون بحزم وبشكل سريع يحقق للمجتمع سيطرته وتحكمه .. وفى القرية صغيرة العدد يكون من السهل مراقبة سلوك كل فرد وبذلك يمكن فرض العقاب وتطبيقه بسرعة .. وبذلك يكون العقاب رادعاً للآخرين .. ولكن كلما اتسعت الرقعة كلما كان من الصعب فرض الرقابة على كل إنسان .. ولهذا نعوّل على المدرسة وأماكن العمل ودور العبادة فى أداء هذا الدور الرقابى وتقوية الرقيب الداخلى .

•• يا شارب الخمر .. أرجوك توقف . العلاج ممكن

رغم تقديري لدوافع أى إنسان ليغرق نفسه فى أنهار الخمر ، ورغم أنها علاج للوحدة والعزلة والكآبة .. علاج الخجل والألم .. علاج للإحباط وخيبة الأمل .. إلا أنها العلاج القاتل .. وبالرغم من أن أضرارها لا تأتى إلا بعد سنوات طويلة من التعاطى إلا أنها أضرار قاتلة على خلاف بقية الأنواع الأخرى من المخدرات .. والإقلاع عنها ليس سهلاً ليس كمثل الكوكايين وأيضاً ليس كمثل الهيروين ..

فالخمر تتسلل إلى حياة الإنسان تدريجياً وتعطيه الأمان بأنها لن تؤثر على حياته ولن تخضعه لها .. ويظل يتعاطاها سنة وسنتين وثلاثاً دون أن يدمن .. ويرى أمامه الكثيرين يتعاطونها لسنوات دون أن يكون لها تأثير ضار عليهم .. ولكن عند مرحلة معينة ولاستعداد معين فى الإنسان ، ولظروف معينة يمر بها تنزلق قدمه فى بئر الإدمان .. ويشرب .. ويشرب .. ويمر عام وعام ثم تظهر الآثار الضارة القاتلة التى سبق الحديث عنها .. ورغم ذلك يتمادى ويتمادى .. وكل المدمنين يبررون استمرارهم فى الشرب رغم ظهور المضاعفات الخطرة بأنهم يتصورون أن حياتهم لا يمكن أن تمضى بدون الخمر وأنها بدونها سوف تختلف وتصير غير طبيعية .. ولكنى أقول لهم : تذكروا أن ملايين الناس لا يشربون وأن الحياة ممكنة بلا خمر .. وأن هناك علاجاً لحالة الإدمان .. وعلاجاً

لحالتهم النفسية .. وأيضاً علاجاً للمشاكل العضوية التى تسبب فيها الخمر..

ونادراً ما يستطيع مدمن الخمر أن يتوقف بدون مساعدة .. بل هو فى حاجة لمساعدة مكثفة مستمرة ومن جميع المحيطين به .. لابد أن تحكم الدائرة من حوله لا لمنع الخمر من التسرب اليه ولكن لمنع نفسه العليلة من التشوق للشرب ولمنع أعصابه المتوترة من الحنين للخمر .. المشكلة لم تكن أبداً فى توفرها أو عدم توفرها ولكن المشكلة فى داخله هو وفى سعيه هو وفى حنينه هو ..

ولذلك فالعلاج يبدأ معه هو .. فى وضع بعض النصائح والتوجيهات له .. إنها خيوط عريضة وتوجيهات عامة نبدأ بها حوارنا مع مدمن الخمر الذى جاءللعيادة بقدميه أو مدفوعاً من أسرته أو محمولاً على نقالة لغرفة الرعاية المركزه بإحدى المستشفيات لتدهور مفاجىء أصاب صحته بسبب الإفراط فى الشراب أو بسبب الامتناع المفاجىء من الشراب ..

ماذا نقول لمدمن الخمر... ؟

١- هناك أكثر من سبب يدعوك لأن تتوقف .. ليس فقط بسبب تدهور حالة الكبد أو بسبب تدهور قدراتك العقلية .. ليس فقط بسبب تدهور أحوالك الاقتصادية .. ولكن السبب الرئيسى هو تدهور حالك كإنسان .. كزوج .. كاب .. كمسئول فى العمل ..

٢- مهما كانت دوافعك للشراب فإن الخمر سوف تزيد مشاكلك تعقيدا .. سوف تبعدك عن الناس أكثر وتزيد من عزلتك ووحدتك .. سوف تفقد أقرب الناس إليك بسبب الخمر .. ودعنى أقول لك العكس : لنفس الدوافع التى جعلتك تفرط فى الشراب فإنك يجب أن تتوقف ..

٣- كن واضحاً وصريحاً مع نفسك .. تحدث إلى نفسك بصوت عال .. أسأل نفسك عن سبب إدمانك : الوحدة !! الاكتئاب !! الفشل !! الضغوط والمشاكل!! الإحباط !!

لنفس هذه الأسباب أدعوك للتوقف حتى تستطيع بعقل سليم وجسم سليم أن تواجه هذه المشاكل وتحلها أو تغير ظروفك كلها والوقت ليس أبداً متأخراً .. فالإنسان يعيش مرة واحدة .. والحياة قصيرة والخمر تسرق منك حياتك .. ولذلك لابد أن تكون حازماً وحاسماً وتقرر من الآن أن تتوقف عن التعاطى ..

٤- حدد الأسباب التى من أجلها يجب أن تتوقف ..

٥- كن واضحاً بشأن قرارك وأخبر شريك حياتك وأولادك وأصدقاءك بهذا الخير السعيد .. والذين يحبونك سوف يفرحون بهذا القرار .. والذين يكرهونك لو يحقدون عليك أو يغيرون منك سوف يكتئبون لهذا القرار .. فتوقفك عن الشراب معناه الحياة الكريمة والسعيدة والقوية وهذا ما لا يرضاه لك الذين يكرهونك ..

٦- اربط توقفك بخطط جديدة من أجل المستقبل ..

٧- لا تخش من أعراض الانسحاب .. ولكن هذه الأعراض تكون شديدة إذا أفرطت فى الشراب فى الأسبوعين الماضيين ولابد أن تعرف هذه الأعراض وهى : القلق - عدم الاستقرار الحركى - الارتعاش - الأرق لمدة ٢٤ أو ٤٨ ساعة متصلة .. ولكن أرجوك اطمئن تماماً .. فى إمكانك أن تتفادى كل هذه الأعراض بواسطة المهدئات لمدة شهر ثم نسحبها تدريجياً ..

٨- فى خلال هذه الفترة أدعوك لأن تهتم بطعامك ولابد أن تتناول جرعات

كبيرة من الفيتامينات وخاصة مجموعة ف . ب المركب ..

٩- فى خلال هذه الفترة ادعوك أيضاً للاسترخاء .. ابعد عن الإجهادات .. حاول أن تأخذ أجازة بعيدة .. اشغل نفسك بأى شىء .. اقرأ .. استمع للموسيقى .. امش .. زاول أى رياضة .. حاول أن تسيطر على نفسك وابعد فكرة الشراب عن ذهنك إذا شعرت بأى توتر لأى سبب .. فمشكلتك فى هذه المرحلة هى أنه مع أى توتر ستشعر بالرغبة الملحة فى الشراب .. نحن نريد أن نقطع هذا الارتباط وهذه الصلة . فهذا هو الارتباط المرضى الذى قد يعرضك للانتكاسة .. بل تحاشى كلية التفكير فى الشراب .. وأكرر مرة أخرى إن ملايين الناس لا يشربون وأن الحياة ممكنة بلا خمر ..

١٠- احذر الآخرين وخاصة الذى يشرب فهو يود لو أن كل الناس يشربون مثله .. والمدمن يود لو أن كل الناس يصبحون مدمنين .. ولهذا فالأصدقاء القدامى أو أصدقاء الكاس سيشعرون أنك خذلتهم .. ولذا سوف يجرجرونك إلى الشراب بحجة كأس واحدة أو ينتهزون فرصة توترك أو شعورك بالكآبة لأى سبب ويقدمون لك كأساً .. احذرهم .. احذرهم ..

١١- لا تقل إن الوقت قد فات .. لا تقل : إنك فى مرحلة متأخرة .. احذر أن تأسى لحالك .. احذر التفكير فى الماضى .. احذر أن تفكر أنك ضيعت وقتك وعمرك وصحتك فى الشراب .. فى هذه الحالة قد تندفع إلى المزيد من الشراب لكى تجهز على البقية الباقية ..

١٢- لا تشرب بحجة أنك تستطيع أن تتوقف عن الشراب حينما تستطيع .. هذا خطأ .. وأنت فى مرحلة التوقف إذا أمسكت بكأس فسوف تنزلق بسرعة .. والعودة للشراب بعد فترة من التوقف سوف تزيد اعتمادك

نفسياً وكمياثياً على الخمر ..

١٣- كلما مر يوم بدون شراب اسعد بنفسك اكثر واكثر .. اشعر بالفخر .. أشعر أنك امتلكت ارادتك واستردت كرامتك .. كافىء نفسك .. وقل الحمد لله الذى وفقنى وماكنت لأهتدى لولا ان هدانى ..

.. والآن أطلب منك يا عزيزى مدمن الخمر أن تطرح على كل أسئلتك .. كل مخاوفك .. كل متاعبك .. هل تخشى الأرق .. ؟ .. هل تخشى الإحساس بمرارة الوحدة وأنت بعيد عن الشراب ؟ . هل ستجتر مشاكل زواجك الفاشل..؟ هل ستجتر مشاعر المرارة التى تولدت عن الإحباطات المستمرة نتيجة لفشلك المتكرر فى عملك .. ؟

.. إننى أعرف كل ذلك وأتوقعه .. فالخمر كانت تحجب عنك كل ذلك .. الخمر كانت علاج الملل والوحدة والكآبة والقلق .. ولكنها كانت تدمرك .. والطب يستطيع أن يقدم لك العلاج النافع الخالى من الأضرار .. وأنت الآن فى رعاية الله وفى رعاية الطب فلا تخش شيئاً وصار حتى بكل شىء ..

ومع التدهور الذى وصلت اليه حالتك فإن تغيرات كثيرة طرأت على أسرتك .. ازداد التوتر .. وازدادت الضغوط وبعضها ضغوط اقتصادية وعدم الإحساس بالأمان وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل أو التنبؤ أو التوقع لأى شىء .. وزوجتك تعانى كثيراً لاشك .. ومعظم زوجات مدمنى الخمر يعالجن نفسياً من القلق والاكتئاب ومن آلام الظهر وسرعة الاجهاد وأطفالك أيضاً تأثروا بحالتك .. وقد يعتقد الأباء والأمهات أن الأبناء لا يشعرون ولا يعرفون أو لا يدركون ، بينما الحقيقة أنهم يعلمون ويعرفون كل شىء .. يعرفون أن هناك مشكلة شراب فى البيت .. يعرفون أن أباهم أو أمهم قد وصل احدهما إلى مرحلة

الإدمان وأن الطرف الآخر يعانى مثل ماهم يعانون ..

الأطفال يشعرون بالانقسام والتشتت والإرهاق وتظهر لديهم مشاكل خطيرة كالانحراف والعدوانية والمخاوف والتبول اللاإرادى والآلام الجسدية والرعب الليلى والكوابيس والتعثر الدراسى ..

.. وأنا أطلب من كل زوجة الصبر على زوجها وخاصة إذا كان قد بدأ العلاج .. إذا أعطاك وعوداً بأنه سوف يمتنع غن الشراب .. وتوقف بعض الوقت فعلاً .. فلا تشعرى بخيبة الأمل إذا عاد للشراب .. اظهرى الاستعداد والرغبة فى البداية من جديد مرة أخرى فالأمر لم يصبح بعد ميئوساً منه اجعليه يشعر أنك مازلت مهتمة بأمره ولا تفعلى مثل بقية النساء اللاتى يتركن البيت إذا ساورهن اليأس من الشفاء ، سلوكك السلبى والعنيف سوف يزيد الأمور سوءاً وسوف يدفعه إلى أن يغرق أكثر وأكثر فى الشراب .. بينما سلوكك الإيجابى وموقفك المتفهم ويدك الحنون سوف تساعده على أن ينجو من الانتكاسه ويعود سريعاً إلى التوقف والاستمرار بدون شراب ..

.. وأنا أريد تعاونك معى يا سيدتى حتى نستطيع أن نشفى زوجك بإذن الله .. وإذا كنت تشعرين بالاكتئاب والقهر والعداوة لانك لا تحصلين على ماتريدين أو ما كنت تتوقعين من زواجك فسلى نفسك : هل زوجى يعلم ما أريد؟ والسؤال الثانى الذى ينبغى أن تسأليه لنفسك : ماذا أعطى أنا حقاً لزوجى حتى أنتظر منه أن يعطينى ما أريده ؟ وبذلك يمكن أن نكون صرحاء دون أن نلقى اللوم على الاخرين أو نتهمهم ..

ولابد أن تستمعى لشريك حياتك بعناية فقد تكون مشكلته عدم القدرة على التعبير بوضوح .. وإذا كنت تريدين تغييراً إيجابياً فى حياتك فلابد أن نتفق

على ما يمكن عمله .. ولابد أن تتوقعي أن غيرة زوجك سوف تتزايد وقد تصل إلى حد لا يحتمل وتلك هي إحدى العواقب الوخيمة لادمان الخمر وخاصة إذا ظهر الضعف الجنسي وقد يتزامن هذا مع رفضك لمزاولة الجنس معه بسبب رائحة الخمر التي تنبعث منه باستمرار مما يؤكد شكوكه ..

.. مرة ثانية أنا أعرف أن متاعبك كثيرة ومعاناتك مع زوجك المدمن لا حصر لها .. ولكن إذا ما كان هناك بقية من حب فإننا نستطيع أن نخرجه من أزمته .. ولن يتحقق ذلك إلا بمساعدتك ..

.. ومدمن الخمر لابد أن تجرى له عدة فحوص ؛ الغرض منها الكشف عن مدى تأثر أعضاء الجسم مثل الكبد والمخ والأعصاب الطرفية والقلب ..

.. وفي فترة السحب الاولى يجب أن يوضع تحت رعاية طبية مركزة ويعطى كميات كبيرة من الفيتامينات والمهدئات وهناك أيضا عقاقير تساعده على النفور من الخمر مثل عقار الأنتابيوز Antabuse على هيئة أقراص تعطى للمريض فإذا شرب الشخص الخمر بعد تناوله لهذه الأقراص فإن مادة معينة تعرف باسم «الاستالدهيد» Acetaldehyde تتراكم في الدم وتسبب الغثيان والقيء والصداع والدوخة .. وبذلك ينفر من شرب الخمر لارتباطها بهذه الأعراض المزعجة .. وعقاقير أخرى مثل الفلاجيك Flagyl والأبومورفين Apomorphine لها نفس التأثير أي إذا استخدمها المدمن ثم تعاطى الخمر بعدها فإنه يشعر بأعراض مزعجة ومنفرة ..

.. يصاحب فترة السحب تدعيم ومساندة نفسية للمريض من خلال جلسات العلاج النفسي .. والتي يجب أن تستمر بعد فترة العلاج الطبي المكثف والهدف منها تعليم المريض الأساليب الصحية مواجهة مشاكله ومواجهة الواقع

وتحمل المسئوليات والفشل وأيضاً تصحيح فكرة المدمن عن نفسه لأن المدمن عادة يشعر بالنقص ويقلل من قيمة ذاته ويرى نفسه فاشلاً لا يصلح لشيء..

والزوجة لابد أن تكون معنا فى كل مراحل العلاج وقد تحتاج هى أيضا للمساندة النفسية وتعليمها كيف تتعامل مع زوجها وكيف تتولى هى بعد ذلك حمايته .. ولا يمكن علاج الزوجة المدمنة بدون وجود الزوج والقول المأثور بأن الزوجة المدمنة وراءها دائما زوج دفع بها للإدمان صحيح إلى حد كبير أما بغلظته أو بإهماله أو باستغلاله لها أو بخيانته أو بعدائه لها .. أى أنه زوج حقق لها خيبة الأمل .. وربما هو الذى قدم لها الخمر بيده فعادة يكون هو أيضا مسرفاً فى أستعمال الخمر ..

والانتكاسة دائما وراءها الزوج أو الزوجة فالمدمن الذى تخلص من الخمر يكون هشا فى الشهور الأولى وإذا تعرض لأى ضغوط وتوترات فإن أول مايفكر فيه العودة للشراب .. ولذا ففترة النقاهة طويلة وتحتاج إلى شريك حياة متفهم متجاوب متعاون محب ومخلص .. شريك حياة لا يتشاجر ولا ينتقد ولا يعنف .. إن أشد ما يحتاجه المدمن فى هذه الفترة هو الاسترخاء النفسى والعضلى ..

.. إن أشد مايحتاجه المدمن فى هذه الفترة هو مساعدة الآخرين ليبنى صورة جديدة عن نفسه وأن يتطلع بأمل للمستقبل وأن يتعود كيف يستمر فى حياته بدون خمر .. وكيف يتحقق له كل ذلك بدون الحب ؟؟

•• يا مدمن الهيروين ..
لابد أن تتوقف حالا : قد تموت فى أى لحظة ! !

أستطيع أن أشبه مدمن الخمر بالمريض المزمن الذى يظل سنوات يعانى والحالة تتدهور ببطء وتدريجياً أما إدمان الهيروين فهو كالصاعقة تهجم على الإنسان بشكل مفاجىء وسريع وقد تنهى حياته فى وقت قصير جداً .. إدمان الخمر يحدث بعد خمس سنوات من التعاطى المستمر أما إدمان الهيروين فيحدث بعد ٥ أيام ..

التدهور الجسدى والنفسى لمدمن الخمر يحدث بعد بضع سنوات أما التدهور النفسى والجسدى لمدمن الهيروين يحدث بعد بضع شهور .. الموت نستطيع أن نتوقعه لمدن الخمر نتيجة للتدهور الشديد فى وظائف القلب أو الكبد .. أما الموت فى حالة مدمن الهيروين فهو يأتى فجأة وبدون سبب معروف .. كما أن الخراب الإنسانى والاجتماعى والاقتصادى والوظيفى لمدمن الخمر يأخذ وقتاً طويلاً لكى يحدث أما فى حالة مدمن الهيروين فإن الخراب يحيط به فى الشهور الأولى ..

ولهذا يجب ألا يكون هناك أى تهاون فى العلاج .. ولانه عادة ما يكون صغير السن فإنه يحتاج إلى تفهم وصبر وحكمة .. قد يكون طالباً أو طبيباً أو أستاذاً أو

فناناً أو كاتباً .. وقد يكون حرفياً أو تاجراً .. جاهلاً أو متعلماً . قد يكون مريضاً نفسياً احتاج للهيروين لمداواة نفسه أو صاحب ألم فى جسده احتاج للهيروين لتخفيف آلامه أو دخل إلى عالم الهيروين بالصدفة بواسطة صديق أو بعد إجراء جراحة ..

المهم هو أن نتعرف فى البداية على شخصية المدمن .. من هو .. ؟ ولماذا أدمن .. ؟ ومن يقف وراء إدمانه .. ؟ ومن سيقف وراء علاجه .. ؟

.. وفى البداية نتفق على سحب الهيروين .. وهناك أكثر من طريقة .. المهم ألا يعاني المريض من أعراض السحب لأنها قاسية ومؤلمة .. ونعطى البديل فى خلال فترة السحب مثل الشادون وهو من مشابهات المورفين أو الكوداايين أو الهيروين ذاته مع تخفيض الجرعة تدريجيا وفى أثناء ذلك نعطى المهدئات ومضادات الاكتئاب وعقاقير أخرى لتوقف الآلام والاسهال والافرازات ومنومات لعلاج الأرق ..

ونقول لمريضنا «برافو» .. حياك الله .. لقد انتصرت .. ولكنك معرض للانتكاسة بين لحظة وأخرى .. فسوف تشعر برغبة جارفة لان تتعاطى الهيروين .. قد تأتيك هذه الرغبة إذا توترت وقد تأتيك فجأة بلا سبب .. وأيضا ستشعر بفراغ وملل وزهق وكأنك كنت فى حفلة صاخبة ومرحة وفجأة انصرف كل الناس وتركوك وحيداً لتجتر أحزانك ..

ستشعر أن الهيروين كان يملأ عليك حياتك وكنت مكتفياً به عن كل الناس .. ستشعر أنك فقدت صديقا عزيزاً (وهو فى واقع الأمر ألد أعدائك) .. ستحن إلى الحقنة المعبأة بهذه المادة السامة وستتحرق لشكة الإبرة وهى تخترق وريدك لتسكن داخله وتنسكب منها المادة المذابة .. وستشتاق للشمة التى تخترق

شـرايين أنفك لتـعـشـش داخـل خـلايا مـخك .. سـتـشـعـر بأنك تحـتـاج إلى مـادة تفـرحـك وتحـقق لك «السلطـنة» وكل هذا مـوجـود طبـيـاً .. وكل هذا يـؤكـد لك تعانى فعلاً من كآبة ومن قلق ..

وبالإضافة إلى عـلاج هذه الحالة النفسية التى نشأت بعد السحب والتى كان بعـضـهـا مـوجـوداً قـبل التعـاطى فـإن العـلاج النفـسى مـهم أيضـا .. وهـو عـلاج المسـاندة والتـدعـيم وإعـادة الـثـقـة بالنفس والنظرة المتـفـائـلة للـحـيـاة ومـواجـهـة المشـاكل والتصدى لها وتحمل الضغوط دون الاستعانة بالهيروين ..

الخلاص من الـهيروين مـعناه بداية حياة جديدة .. ولابد أن يشارك الجميع فى العلاج .. الأب .. الأم .. الأشـقاء .. الزوج .. الزوجة .. إنه فـريق علاجى تحت إشـراف الطبيب .. وشعار هذا الفريق : بالحب سيشفى عزيزنا من الهيروين ..

ولكن يجب أن نتنبه إلى حـقـيـقـة هامـة وهـى أن الاقـلاع عـن الهـيـروين يمر بمـرحلتين ، المرحلة الأولى وهـى تشـتمل الفطام البـدنى وهـى تتطلب مـن عـشرة إلى خمـسة عـشـر يوماً كـحد أقـصـى ، ثم مرحلة «الفطام النفـسى» الذى يتطلب شـهـوراً طويلة وهذا يعنى أن الإقـلاع عن الإدمـان ليس مـرحلة مـريحـة تمامـاً للـمحيطين بالمدمن وتحتاج إلى صبر ومثابرة ..

وباسـتـثناء السيكوباتى فـإن جميع مـدمنى الهيـروين يستجـيبـون للعلاج .. ومن خلال مـعايشـتى لهذه الحـالات تعلمت كيف أن شـخـصاً صـريحاً شـريفاً ، مـسـتـقيـماً ، يمكن أن يتـحـول إلى شـخص حـقـيـر ، كاذب .. فـبالنسـبة للمـدمن تعـتـبـر «البـودرة» هـى سبب وجوده فـهـى تسـرى فى شرايينـه وهـى دمه وعـقله وحـتى يجلبـهـا لنفـسه فـهـو مـسـتـعـد لأن يقـوم بأى شىء : الكذب ، السـرقـة ، النصب ، الـوشـاية ، وحـتى القـتل نفـسـه لا يتـورع عنه إذا لـزم الأمـر .. بالعـلاج

مثل هذا الإنسان يعود تماماً كما كان وخاصة إذا كان العلاج موجهاً أساساً للدوافع التى جعلته يقبل على الهيروين ..

.. وفى بعض الأحوال النادرة يأتى مدمن الهيروين للعلاج بنفسه وخاصة إذا كان متعلماً ومثقفاً ويشغل مركزاً اجتماعياً أو حين يتدهور اقتصادياً يأتى ليقول : لم أعد أحتمل هذه الحياة .. البودرة .. الحقن .. الرعب من الشرطة .. والرعب إذا لم أحصل على جرعتى اليومية .. إننى أختنق فساعدنى .. قرار العلاج فى هذه الحالة هو خطوة شخصية يتخذها المدمن بإرادته المنفردة وهذه أنجح الحالات فى العلاج .. إلا أن هذه الإرادة تكون شديدة التأرجح والاهتزاز.. أحيانا تكون فى غاية القوة وأحياناً تكون عند حافة الانهيار ..

•• يا مدمن الحشيش ..
احـذر .. فقد تفقد عقلك

نادراً جداً ما يأتى أحد معتادى الحشيش للتخلص من هذا التعود .. وحتى الأهل يستسلمون طالما أن الخطر ليس داهماً وأن التعاطى لا يؤثر على التوازن العام للمتعاطى وللأسرة .. وشدة انتشاره تقلل من ردود الفعل المضاده .. وتجعله أمراً مكروهاً ولكن ليس مرفوضا بشدة .. وكذلك انتشار بعض الحقائق المغلوطة عنه كتأثيره الجيد على الجنس وعلى القدرات الإبداعية جعله أيضاً مقبولا فى بعض الطبقات والاوساط ..

.. ولكننا نصادف مدخنى الحشيش فى العيادة النفسية لأسباب أخرى غير الرغبة فى التوقف وذلك حينما يصيبهم المرض النفسى أو المرض العقلى فيداهمهم الخوف والقلق والتوتر والعصبية والنرفزة وانخفاض أدائهم فى العمل وصعوبة التركيز والتوهم المرضى وآلام الجسد والخوف من الجنون .. وقد يحدث الجنون فعلا فى صورة الضلالات الاضطهادية والهلاوس .. وقد تتدهور القدرات العقلية وهذا مثبت بالضمور الذى يصيب خلايا المخ ..

كل هذه الحالات نراها فى العيادة النفسية .. وهذا ما يجعلنى أدعو إلى التوقف عن الحشيش خشية هذه الاضطرابات التى قد يصعب علاجها ..

والامتناع عن الحشيش سهل وبدون أعراض جسدية .. وفى فترة الامتناع الأولى لابد من إعطاء المهدئات ومضادات الاكتئاب لان بعض معتادى الحشيش

لديهم إحساس متواصل بالحزن ويعانون من سرعة هبوط معنوياتهم إزاء أى ضغوط ويشعرون بالسأم والملل السريع .. وبعض البحوث الحديثة أكدت أن بعض معتادى الحشيش يعانون من اكتئاب مزمن Chronic Depression وهم يتعاطون الحشيش ليداووا اكتئابهم ..

.. هذا بالإضافة إلى أضراره السامة على الجهاز التنفسى والرئه والشرايين ..

.. وأيضا التدهور الاجتماعى الذى يصيب المتعاطى ويؤثر على مركزه وسمعته ونظرة الناس اليه ..

•• أبنـــاؤنا ..
كيف نعالجهم من البرشـام ؟

لا يعنينى أمر الكوكايين قدر ما يعنينى أمر البرشام الذى يباع فى كل مكان ويتعـاطاه كثيرون من الشبـاب بدون أن يراهـم أو يشعـر بهـم أحد ويسـتهلك كل نقودهـم ويضطرهـم للأنحـراف ويؤثر على تحصيلهم الدراسى وعـلاقاتهم وذلك حين يتشـوش لديهم الوعى وتختل أعصابـهم وقد يصابون فى النهاية بالانهيار العقلى التام ..

ولا يمكن اكتشاف الأمر بسهولة إلا بالمراقبة المستمرة ..

.. والكثـرة تتعـاطى تحت تأثير الأصـدقـاء وتحت وطأة انتشـاره الشـرس ولأنهم يكتشفون تأثيره المبهج المطمئن ..

.. ولكن الإقـلاع عنه أمر سـهل على الطبـيب فى خـلال أيام معـدودات وتحت إشراف طبى دقيق بالعقاقير البديلة ..

.. ولكن الأصـعب هـو أن نمنعـهم من العـودة إليـه مرة ثانيـة وهـذا جـائز لأنه موجود أمامهم فى كل وقت وفى كل مكان ومعظم أصدقائهم يتعاطونه ..

ولا شىء يمنع الشاب من التـعاطى للبرشـام إلا وعيه وإرادته وشعـوره بعدم الاحتياج لأقراص تخدر وعيه .. ولهـذا فالعلاج هنا يختلف عن علاج بقية حالات

الإدمان على المواد الأخرى ..

.. كلما كان الشاب واثقاً من نفسه كلما ابتعد عن هذه الأقراص ..

.. وكلما شعر بالاحترام والحب لذاته كلما ابتعد عن هذه الأقراص ..

.. وكلما انشغل بشيء نافع وجاد ومثير يحقق له ذاته ويرضى فيه عن نفسه كالاستذكار والثقافة والفن والرياضة البدنية .. أى كلما كانت له اهتمامات جادة ومحببة لنفسه كلما ابتعد عن هذه الأقراص ..

.. وكلما كان على علاقة طيبة بأفراد أسرته وشعر بحبهم له وبادلهم الحب وشعر بمكانته وأهميته فى الأسرة كلما ابتعد عن هذه الأقراص ..

.. وكلما ارتبط بأصدقاء على نفس درجة الوعى والثقة بالنفس والذكاء ولديهم الاهتمامات المشوقة الجادة كلما ابتعد مثل ابتعادهم عن هذه الأقراص..

.. وكلما كان الشاب قريباً من الله مؤدياً للفروض الدينية كلما ابتعد تماماً عن هذه الأقراص ..

.. إذن العلاج ليس العزل .. وليس الأقراص البديلة وإنما العلاج هو : الوعى والنضج ..

.. وكيف يتحقق ذلك .. ؟

.. ليس أمراً صعباً ولكنه تضافر عدة جهود : الطبيب .. الأسرة .. المدرسة .. الجامعة .. دور العبادة .. أجهزة الإعلام .. الهيئات المعنية بأمر الشباب ..

.. تتضافر كل هذه الجهود لخلق جيل واعٍ ناضج يتمتع بالاستقرار النفسى ولهذا لا يجد بنفسه حاجة لهذه الأقراص ..

.. الشخصية المضطربة .. عدم الرقابة الأسرية .. الضياع .. الإحباط .. فقد الثقة بالنفس .. الكآبة .. القلق : كل هذه هى أسباب اللجوء للأقراص ..

•• يا متعب النفس ..
لا تصدق ما يقولون ..

القلق النفسى حالة مرضية تحتاج إلى علاج ..

.. والأرق عرض له أسبابه التى يجب علاجها وفى أثناء ذلك لا يمكن أن نترك إنسان يعصره الأرق وحيداً طوال الليل ..

.. مريض القلق النفسى لابد أن يتناول المهدئات حتى يُشفى .

.. وبعض حالات القلق مزمنة تحتاج لعلاج طويل المدى بجرعات مخففة من المطمئنات .

.. وبعض حالات الأرق مزمنة وتحتاج لعلاج طويل المدى بجرعات مخففة من المنومات ..

.. وهؤلاء الناس ليسوا مدمنين مثلما أن مرضى السكر ومرضى الضغط الدموى المرتفع ليسوا مدمنين على علاج السكر وعلاج الضغط ..

.. وكفى مرضى القلق ومرضى الأرق ألماً ولا داعى لان نزيدهم ألماً بأن نرعبهم من عقاقيرهم التى تجلب لهم الطمأنينية والنوم ..

.. طالما أن الأمر تحت متابعة ومراقبة الطبيب فلا خوف ولا ضرر حتى ولو طال استعمال المطمئنات والمنومات سنوات .

.. وخبرتى مع مرضى القلق ومرضى الأرق أنهم ينتظرون اليوم الذى يمتنعون فيه عن العلاج .. أما هؤلاء الذين يزيدون من جرعة المهدىء أو المنوم دون استشارة الطبيب أو الذين يتعاطون هذه النوعية من الأقراص بأنفسهم فهم مجموعة خاصة لديهم الاستعداد للتعود أو الاعتماد على أى شىء سواء أقراص مهدئة أو هيروين وهم يعانون نفسياً ويحتاجون للعلاج النفسى ..

.. إذن من الخطأ الفاحش أن نعمم ونقول إن المهدئات والمنومات عبارة عن مخدرات تسبب الإدمان .. هذه أقوال غير مسئولة بالرغم من أنها قد تصدر عن أطباء متخصصين وحسنت نواياهم .. الإدمان ليس فقط مسئولية العقار ولكن استعداد الشخص وحالته النفسية المرضية .. وأى أقراص قد تسبب التعود أو الاعتماد حتى الأسبرين ومضادات الحساسية ..

.. والذين أدمنوا المهدئات والمنومات لا توجد مشكلة فى علاجهم .. تخليصهم من هذه الأقراص لا يستغرق أكثر من أسبوع واحد .. ولكن علينا بعد ذلك أن نداوى أسباب تعاطيهم لهذه الأقراص ..

– هل هم يعانون من قلق مزمن لا تجدى معه إلا المطمئنات ..؟ هل هم يعانون من مشاكل وضغوط لا حل لها ولا أمل فى الهروب أو النجاة منها ولا هم يستطيعون أن ينهوا حياتهم ولذلك لا حل إلا عن طريق الأقراص المهدئة..؟

– هل هم لسبب ما معروف أو غير معروف يعانون من أرق مزمن استمر سنوات ولا تجدى معه إلا المنومات ..

إن هؤلاء الذين أدمنوا المنومات والمهدئات يحتاجون لرعاية طبية نفسية .. وهم ليسوا بسيئين بل هم يعانون ..

•• خاتمة

.. من كان منكم بلا خطيئة فليرمها بحجر ..

.. ومن يدع منكم البطولة وقدرته علي التحكم والسيطرة علي آلام نفسه وآلام جسده فليسخر وليهزأ ما شاء له من المدمنين بل ومن كل المرضي ..

.. أما من ارتكب الخطيئة يوما ما وشعر بوخز ضميره .. وأما من عاني من المرض فذبح جسمه الألم وذبح نفسه التشتت والحيرة والحزن .. هؤلاء الضعاف بالخطيئة وبالألم الاقوياء بالنبل وبالصدق يستطيعون أن يفهموا حكاية الإدمان .. ويستطيعون أن يقتربوا من المدمن وأن ينفذوا إلي عقله وأن يلمسوا قلبه وأن يسحبوه بحب ورفق إلي شاطيء الحياة .

وحكاية الإدمان هي تكرار لخطيئة الإنسان الأولي .. إنها حكاية الضعف أمام المجهول .. الرغبة القاهرة لدي الإنسان في أن يخفف من ألم الغموض وأن يرتشف من لذة الاكتشاف .. الانهيار .. المعرفة .. أي الواقع المضيء والمستقبل المضمون المتوقع ..

.. خوف الإنسان وجهله بالأسباب وعدم إدراكه للمعني وراء كل

محاولاته للبحث عن اليقين .. وفشله المستمر يسبب له الإحباط .. أي الألم .. ولكن لا مهرب من هذا الألم لأن اختفاء الألم هو إلغاء لوجوده .. فليظل يبحث ويلهث ويتألم .. والمخدرات تعينه على الاستمرار ولكنها تدمره .. ولا شيء ينقذه منها إلا أن نلوح له بشيء يحقق له الوعد بالفهم .. الفهم لمعنى وجوده ومعنى كل الأشياء من حوله .. هذا الشيء هو الحب .. وخبرة سنين طويلة أضعها أمام القارئ في عبارة موجزة : لن تستطيع أن تشفي مدمنا عزيزاً عليك إلا بالحب..

الطب يساعد فقط في تخليص الجسم من آثار المادة المدمنة ولكنه لا يشفي المدمن من رغبته واحتياجه والتجائه للمادة المدمنة .. أنت فقط الذي تستطيع : أنت الأب .. وأنت الأم .. وأنت الأخ .. وأنت الأخت .. وأنت الزوج .. وأنت الزوجة .. وأنت الحبيب .. وأنت الحبيبة .. وأنت الإنسان في أي موقع بالنسبة للمدمن .. لا حرمنا الله من حبه لنا ولا من حب الاعزاء من حولنا حتى لا نهلك بفعل الموت اختياراً أو المرض أو بالادمان المدمر ..

د. عادل صادق

محتويات الكتـــاب

صدر للمؤلف

* أسرار في حياتك
* أسرار في حياتك وحياة الأخرين
* مفهوم الطب النفسي
* مباريات سيكولوچية
* حكايات نفسيه جزء أول – جـزء ثانى
* الطب النفسي
* في بيتنا مريض نفسي جزء أول - جزء ثانى
* الادمان له علاج
* الألم النفسي والعضوي
* حياتي عذاب
* إمرأة في محنه
* معني الحب
* الغيرة والخيانة
* روعة الزواج
* الطلاق ليس حلاً
* متاعب الزواج
* قصص نفسية
* الرجل أول من يشكو
* أنت العذاب يا زوجى العزيز
* مشكلات نفسية جزء أول – جزء ثانى

تحت الطبع

* ما بعد العشـق ..
* علمتني الحياة ..
* عقل جمال عبد الناصر
* الزعيــم ..

كلنا مدمنون ... أى أن نعتاد على شيء ما، ولا نستطيع الاستغناء عنه ونعاني إذا ابتعدنا عنه.

يصبح محور حياتنا ومصدر سعادتنا أو على الأقل وسيلتنا لدفع الاكتئاب عن صدورنا.. فالمشكلة أننا نكتئب كثيراً ولا نفرح إلا قليلاً، ولذا نحتاج دائماً علاجاً لمعنوياتنا الهابطة.

قد ندمن العمل، أو السهر أو السفر.. قد ندمن حب إنسان، صديق أو حبيب.. قد ندمن الدراسة والبحث.. الفن أو العلم.. وأيضاً قد ندمن عقاراً.. يمنحنا سعادة مؤقته، ولكنه يبتزنا لكي نزيد الجرعة لنحصل على نفس التأثير.. وحين نكتشف ابتزازه نتوقف عن تعاطيه فيوسعنا ألما واكتئاباً.. ثم يدمرنا نفسياً وجسدياً حتى الموت.

وهذا العار قد يصيب أبنائنا.. وأنا لا ألوم إلا الأسرة كسبب لإدمان الأبناء.. ولا أعتمد إلا على الأسرة كوسيلة لعلاج الإدمان.. وهذا كتاب للأسرة لتعرف كيف تحمى أبناءها من الإدمان؟.. ولماذا يدمنون؟.. وكيف تعالجهم؟.. وهو أيضاً كتاب للمدمن لعله يعرف كيف يتراجع؟.. كيف ينقذ نفسه؟.. كيف يبحث عن الطريق السليم لمداواة آلام جسده وآلام نفسه.. وهل ينقذ نفسه من سأم نفسه وسأم الحياة!! وهل ينقذ نفسه من فقد التوازن وتاه عقله!!

.. لعل هذا الكتاب يجيب عن هذه الأسئلة.. ولعل الطب النفسي يستطيع أن يساعد بإخلاص.. ولكن لا نملك فى كل الأحوال إلا أن نسلم بأن. العفو من عند الله..

مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع ١٤١ ش طيبة - سبورتنج - الإسكندرية ت ٥٩٧٢١٧١ - فاكس ٥٨٢١٢٨٤